PRT

MANUAL DO UTILIZADOR

Computador Outdoor Polar

AXN500™ e AXN700™

17925345.00 PRT A

BOTõES

Caro cliente,
Parabéns por ter adquirido um Computador Outdoor Polar!
Este produto foi especialmente concebido para os que gostam de actividades ao ar livre.

O seu Computador Outdoor Polar vai permitir-lhe tirar o máximo partido das actividades ao ar livre.

Leia atentamente este manual para se familiarizar com o Computador Outdoor e experimente as suas potencialidades antes de o utilizar em desportos ao ar livre. Este manual contém as informações necessárias para a utilização e manutenção do Computador Outdoor. O mapa de funções existente na contra capa é um guia rápido das funções versáteis do seu Computador Outdoor Polar. Destaque-o e guarde-o consigo. Visite o site www.polar.fi para obter mais informações sobre o suporte de produtos e o site www.PolarOutdoorGuide.com para transferir um diário e programa de exercícios personalizados.

A Polar deseja-lhe muitas e agradáveis aventuras ao ar livre.
Teste os seus limites com a Polar!

GUIA RÁPIDO DOS MODELOS AXN500 e AXN700

As informações que só se aplicam ao modelo AXN700 estão a azul.

Símbolos dos botões:

Start: Prima o botão **Start.**

Up ▲: Prima o botão ▲ **Para cima.**

Stop: Prima o botão **Stop** sem libertar, para voltar ao ponto de partida (modo principal Time) a partir de qualquer modo.

Menu	Activate:	Activate:	Compass:	Test:	Action:
WATCH SET	ALTI/BARO	BARO/ALTI	BEARING	FITNESS	REC ON
▲	▲	▲	▲	▲	**Stop**
FILES	Altitude	Barometer	Compass:	Test:	
▲	SCALE	CALIBRATION	CALIBRATION	HR REST	
SETTINGS	▲	**Stop**	▲	**Stop**	
▲	Altitude		Compass:		
STOPWATCH	ALARM		DECLINATION		
▲	▲		**Stop**		
COUNTDOWN	Altitude				
▲	CALIBRATION				
CONNECT	**Stop**				
Stop					

COMPONENTES DO COMPUTADOR OUTDOOR POLAR

AXN700

AXN500

Unidade de Pulso
A unidade de pulso permite monitorizar as suas actividades ao ar livre e as condições atmosféricas.

Transmissor Codificado Polar WearLink™ 31
O **conector** transmite a sua frequência cardíaca à unidade de pulso.
Os eléctrodos da **banda** transmissora detectam a frequência cardíaca.

CD ROM do Kit de Ferramentas Polar AXN, que inclui o software Polar Precision Performance, Edição de exterior
O software Polar Precision Performance permite analisar facilmente dados de actividades através de comunicação por infravermelhos. Também é fácil transmitir as definições do Computador Outdoor para a unidade de pulso através de comunicação por infravermelhos ou com o UpLink.

O Kit de Ferramentas Polar Outdoor Sports inclui demonstrações que lhe explicam, de uma forma interactiva, como pode utilizar o Computador Outdoor Polar AXN. Para obter mais informações, consulte o manual do utilizador do Kit de Ferramentas fornecido em separado.

Manual do Utilizador com Guia Rápido
Este manual do utilizador tem todas as informações necessárias à utilização do Computador Outdoor. Para uma consulta rápida, leve consigo o mapa de funções incluído no guia rápido quando efectuar actividades ao ar livre.

Informações sobre Assistência a Clientes, Registo e Garantia Internacional
Se o Computador Outdoor Polar precisar de ser reparado envie-o juntamente com o cartão de Devolução para o Centro de Assistência Técnica Polar. Nas duas semanas seguintes à data da compra preencha e envie-nos pelo correio o Registo de Cliente, para nos ajudar a continuar a desenvolver produtos e serviços que satisfaçam as suas necessidades.
O consumidor/comprador original do produto recebe uma garantia Polar de dois anos. Guarde o Cartão de Garantia Internacional como prova de compra.

Serviços Polar na Internet
Os serviços na Internet, em www.PolarOutdoorGuide.com, oferecem-lhe um diário e programa de exercício personalizado. Além disso, em www.polar.fi. pode obter sugestões sobre produtos e suporte online.

ÍNDICE

As informações que só se aplicam ao modelo AXN700 estão a azul.

Quia Rápido 3
Componentes do Computador Outdoor Polar 4

1. BOTÕES DA UNIDADE DE PULSO E RESPECTIVAS FUNÇÕES 9
1.1 UTILIZAR O COMPUTADOR OUTDOOR PELA PRIMEIRA VEZ 10
1.2 COMO ENCURTAR O BRACELETE DA UNIDADE DE PULSO AXN700 12

2. PRINCIPAIS FUNÇÕES DO COMPUTADOR OUTDOOR POLAR 14
2.1 MODO PRINCIPAL TIME (HORA) 16
2.2 MODO PRINCIPAL ALTI (ALTÍMETRO) 18
2.3 MODO PRINCIPAL BARO (BARÓMETRO) 22
2.4 MODO PRINCIPAL NAVI (BÚSSOLA) 26
2.5 MODO PRINCIPAL TEST (TESTE) 27
2.6 MODO PRINCIPAL ACTION (ACÇÃO) 27

3. MEDIR E GRAVAR COM O COMPUTADOR OUTDOOR 30
3.1 MODO SECUNDÁRIO ACTION 30
3.1.1 Porque é que deve controlar a frequência cardíaca quando pratica desportos ao ar livre? 30
3.1.2 Colocar o transmissor 30
3.1.3 Gravar uma acção ***REC*** 32
3.1.4 Funções que pode utilizar durante a gravação de acções 34
3.1.5 Visualizar vicheiros durante a gravação de acções 35
3.1.6 Parar ou efectuar uma pausa na gravação de acções 36

3.2 MODO SECUNDÁRIO ALTI (ALTÍMETRO) 37
3.2.1 Activar o Altimetro 37
3.2.2 Definir a Escala do Gráfico 38
3.2.3 Definir os Alarmes de Altitude 40
3.2.4 Calibrar o Altímetro 41
3.3 MODO SECUNDÄRIO BARO (BARÓMETRO) 43
3.3.1 Activar o Barómetro 43
3.3.2 Calibrar o Barómetro 44
3.4 MODO SECUNDÁRIO NAVI (BÚSSOLA) 46
3.4.1 Indicações Sobre a Direcção 46
3.4.2 Definir um Azimute 47
3.4.3 Calibrar a Bússola 49
3.4.4 Definir a Declinação da Bússola 51
3.5 MODO SECUNDÁRIO TEST 52
3.5.1 Efectuar o Teste de Fitness Polar 52
3.5.2 OwnIndex - Resultado do Teste de Fitness 54
3.5.3 Interpretação do Valor OwnIndex 55
3.5.4 Efectuar o Teste Polar HR_{rest} 56
3.5.5 Ritmo Cardíaco em Repouso - Resultado do Teste HR_{rest} 58

4. AJUSTAR DEFINIÇÕES, REVER FICHEIRO E UTILIZAR TEMPORIZADORES (MODO PRINCIPAL TIME) 59
4.1 DEFINIÇÕES DO RELÓGIO 59
4.1.1 Definir os Alarmes 60
4.1.2 Alterar a hora e Definir a Hora em Dois Fusos Horários (Time Set) 61

4.1.3 Alterar a Data ... 63
4.1.4 Definir Lembretes ... 63
4.2 FICHEIROS ... 65
4.2.1 Registo Automático (Auto Log) ... 65
4.2.2 Ficheiro de Acção ... 67
Apagar Ficheiros Um a Um ... 73
Apagar Todos os Ficheiros ... 74
4.2.3 Valores Totais de Um Período ... 74
4.3 DEFINIÇÕES ... 79
4.3.1 Definir o Tempo de Memória ... 79
4.3.2 Definir Dados do utilizador ... 82
4.3.3 Definições Gerais ... 87
Definir os Limites da Frequência Cardíaca para o Alarme da Zona-alvo ... 87
Definir a Velocidade Vertical ... 89
Activar/Desactivar a Introdução ... 90
Activar/Desactivar o som ... 92
4.4 CRONÓMETRO ... 94
4.5 TEMPORIZADOR DE CONTAGEM DECRESCENTE ... 95

5. CUIDADOS E MANUTENÇÃO ... 97

6. FUNCIONAMENTE SEGURO DO COMPUTADOR OUTDOOR ... 101

7. PERGUNTAS MAIS FREQUENTES ... 102

8. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS 103

9. GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR 104

10. TERMO DE RESPONSABILIDADE DA POLAR 105

11. ÍNDICE REMISSIVO 106

1. BOTÕES DA UNIDADE DE PULSO E RESPECTIVAS FUNÇÕES

Os símbolos dos botões do Computador Outdoor estão impressos na estrutura metálica da unidade de pulso.
Os nomes dos modos principais estão impressos no caixilho do visor.

Botão Light (Luz)

- Acender a luz de retroiluminação em todos os modos.
- Activar ou desactivar o Bloqueio de Funções (prima pelo menos durante 1 segundo). O Bloqueio de Funções impede a activação de funções se premir os botões acidentalmente.

Botão Stop (Parar)

- Interromper, fazer uma pausa ou cancelar uma função.
- Sair de um menu e passar ao nível anterior.
- Voltar ao modo Time a partir de qualquer modo (prima pelo menos durante 1 segundo).

Botão ▲ Para cima

- Entrar no modo ou nível de menu seguinte.
- Aumentar o valor seleccionado.
- Para activar ou desactivar os sons durante a gravação de uma acção (prima pelo menos 1 segundo).

Botão Start (Iniciar)

- Iniciar, activar ou aceitar uma função.
- Entrar no modo ou menu exibido no visor e passar a um nível de menu inferior.
- Visualizar o resumo do ficheiro de Acção durante a gravação (prima pelo menos durante 1 segundo).

Botão ▼ Para baixo

- Passar ao modo ou nível de menu anterior.
- Diminuir o valor seleccionado.

Nota:

Existem várias maneiras de premir os botões para executar as diferentes operações:

- ***Premir e libertar:*** *prima o botão e liberte.*
- ***Premir sem libertar:*** *prima o botão sem libertar (durante pelo menos 1 segundo). Prima durante mais tempo para aceder aos atalhos (descritos nos modos principais).*

1.1 UTILIZAR O COMPUTADOR OUTDOOR PELA PRIMEIRA VEZ

Introduza as suas definições no modo Definições Básicas (hora, data, unidades e valores pessoais) quando utilizar o Computador Outdoor pela primeira vez. Também é possível efectuar definições utilizando o software Polar Precision Performance ou a ferramenta Polar UpLink, que pode transferir gratuitamente do site www.polar.fi. Para obter mais informações, consulte o manual do utilizador do Kit de Ferramentas fornecido em separado.

Entrar no modo Definições Básicas (Basic SETTINGS)
Só é necessário activar a unidade de pulso uma vez, antes de introduzir definições pela primeira vez. Depois de activada, a unidade de pulso não pode ser desligada.

Active a unidade de pulso premindo o botão **Start**.
O visor apresenta números e textos.

1. Prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Basic SETTINGS**.

2. Prima o botão **Start** e siga os seguintes passos:

O visor apresenta a seguinte indicação:	Prima o botão ▲ Para cima / ▼ Para baixo para definir o parâmetro intermitente	Prima o botão Start para aceitar:
3. **Time (Hora):**		
• Seleccione 12h/24h (modo hora)	▲ Para cima/ ▼ Para baixo	Start
• Seleccione AM/PM (AM/PM, se seleccionou 12h)	▲ Para cima/ ▼ Para baixo	Start
• Defina a hora	▲ Para cima/ ▼ Para baixo	Start
• Set Min (minutes)	▲ Para cima/ ▼ Para baixo	Start
4. **Date (Data):**		
• DD (Defina o dia) ou MM (Defina o mês: se tiver seleccionado 12h)	▲ Para cima/ ▼ Para baixo	Start
• MM (Defina o mês) ou DD (Defina o dia: se tiver seleccionado 12h)	▲ Para cima/ ▼ Para baixo	Start
• YY (Defina o ano)	▲ Para cima/ ▼ Para baixo	Start

Nota:

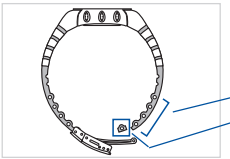
- *Se premir o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** sem libertar quando estiver a seleccionar um valor, os números passam mais depressa no visor.*
- *Depois de substituir a pilha ou reiniciar a unidade de pulso só precisa de acertar a data e a hora no modo Definições Básicas. Pode ignorar as outras definições básicas premindo o botão **Stop** sem libertar.*

O visor apresenta a seguinte indicação:	Prima o botão ▲ Para cima / ▼ Para baixo para definir o parâmetro intermitente	Prima o botão Start para aceitar:
5. **Units (Unidades):** • Seleccione 1 (M/HPA/°C) ou 2 (FT/INHG/°F)	▲ **Para cima/** ▼ **Para baixo**	**Start**
6. **Weight (Peso):** • Seleccione KILOGRAM (quilogramas) ou POUNDS (libras) ***Nota:*** *Mesmo que seleccione as unidades erradas, pode alterá-las premindo o botão* ***Light*** *sem libertar.*	▲ **Para cima/** ▼ **Para baixo**	**Start**
7. **Height (Altura):** • Seleccione CM ou FT • Seleccione INCH (polegadas, se optou por Units 2)	▲ **Para cima/** ▼ **Para baixo** ▲ **Para cima/** ▼ **Para baixo**	**Start** **Start**
8. **Birthday (Data de nascimento):** • DD (Seleccione o dia) • MM (Seleccione o mês) • YY (Seleccione o ano)	▲ **Para cima/** ▼ **Para baixo** ▲ **Para cima/** ▼ **Para baixo** ▲ **Para cima/** ▼ **Para baixo**	**Start** **Start** **Start**
9. **Sex (Sexo):** • Seleccione MALE/FEMALE (masculino ou feminino)	▲ **Para cima/** ▼ **Para baixo**	**Start**

- É exibida a mensagem **Settings OK?** (Definições CORRECTAS?). Para alterar as suas definições, prima o botão **Stop** até voltar ao modo definições apropriado.
- Para aceitar as definições, prima o botão **Start**. As Definições Básicas ficam concluídas e o visor passa automaticamente o modo principal Time.

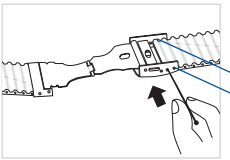
1.2 COMO ENCURTAR O BRACELETE DA UNIDADE DE PULSO AXN700

Se for preciso encurtar o bracelete da unidade de pulso dirija-se a uma relojoaria ou faça-o você mesmo, seguindo estas instruções.



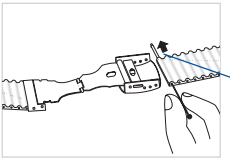
1. Coloque o AXN700 no pulso e determine o número de secções que necessita de tirar ao bracelete.

Parte do bracelete que pode ser cortado
Secção da parte do bracelete que pode ser cortada



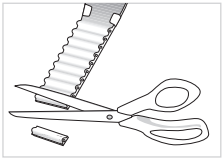
2. Retire a fivela com o logótipo Polar fazendo pressão no pino de mola com um alfinete ou outro instrumento pontiagudo.

Fivela
Furo no bracelete

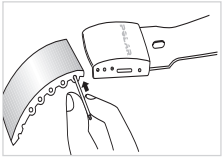


3. Depois de retirar a fivela empurre o pino de mola com o alfinete e retire-o pelo outro lado.

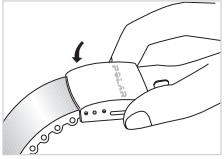
Pino de mola



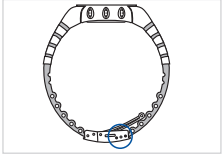
4. Retire uma secção do bracelete cortando-a pelas ranhuras da parte interior.
   Se necessitar de retirar mais do que uma secção, desaperte também a fivela da outra extremidade. Corte uma secção da outra parte do bracelete, de modo que a fivela fique no meio. Corte as secções uma a uma para evitar encurtar o bracelete demasiado.



5. Introduza o pino de mola no último furo.



6. Volte a encaixar o bracelete com o pino de mola na fivela. Verifique se o pino de mola fica bem colocado. Se assim for, ouvir-se-á um estalido. Se retirou a fivela de ambas as extremidades do bracelete volte a encaixá-la novamente.



7. Existem pequenos furos em ambos os lados da fivela. Deslocando o pino de mola poderá efectuar os últimos ajustes no comprimento do bracelete.

2. PRINCIPAIS FUNÇÕES DO COMPUTADOR OUTDOOR POLAR

O Computador Outdoor Polar tem seis modos principais:

- Time (modo inicial)
- Alti (altímetro)
- Baro (barómetro)
- Navi (bússola)
- Test (teste Fitness e teste HR_{rest})
- Action (registo da actividade)

Esta secção explica como utilizar os diversos modos. A parte do mapa de funções do Guia Rápido explica como utilizar os modos principais e secundários – consulte-o sempre que necessário!

Para percorrer os modos principais utilize o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo**.
Também pode seleccionar os modos principais (Time, Alti, Baro, Navi, Action) utilizando a função **HeartTouch**, quando não puder premir os botões (por exemplo, se estiver a usar luvas). A função HeartTouch só funciona se estiver a usar um transmissor com os eléctrodos humedecidos. Active a função HeartTouch aproximando a unidade de pulso do logótipo Polar existente no transmissor

Nota:

- *Se a sua frequência cardíaca não for detectada e visualizar - - na linha de baixo (no modo principal Alti, Action ou Time), não será possível percorrer os modos principais. Em vez disso, a unidade de pulso tenta detectar a sua frequência cardíaca.*
- *Utilize o software Polar Precision Performance para fazer a função HeartTouch acender a luz de retroiluminação sem ter de percorrer os modos principais. Para obter mais informações, consulte o manual do utilizador do Kit de Ferramentas fornecido em separado.*

Indicadores dos níveis dos modos

Para percorrer os modos secundários utilize o botão **Start** nos modos principais Time, Alti, Baro e Navi.

Ao percorrer os modos secundários o símbolo exibido no visor indica o nível do modo em que se encontra. Na figura, a unidade de pulso está no primeiro nível do modo principal Time.

Ao percorrer os modos ou menus, o indicador do nível do modo intermitente indica o modo ou menu em que se encontra. Na figura, o símbolo da parte mais inferior está intermitente, o que significa que a definição do relógio (**WATCH SET**) é o primeiro dos seis menus do modo principal Time.

2.1 MODO PRINCIPAL TIME (HORA)

Utilize o modo principal Time como relógio em virtude deste incluir a data, os alarmes e os lembretes. O modo principal Time é o modo inicial ao qual pode regressar a partir de qualquer modo ou menu, se premir o botão **Stop** sem libertar.

Os modos secundários Time permitem introduzir as definições gerais do relógio, do utilizador e da memória. Nestes submodos também pode utilizar o cronómetro e os temporizadores de contagem decrescente, visualizar ficheiros de memória e ligar a unidade de pulso a um PC. Para obter mais informações, consulte a página 59.

Alterar as informações da linha de cima

Para alterar as informações da linha de cima prima o botão ▲ **Para cima** sem libertar:

1. Dia da semana e data

Prima sem libertar

O símbolo em movimento indica os segundos.

2. Imagem que pode transferir de um PC

Prima sem libertar

3. Texto que pode transferir de um PC

Para personalizar a sua unidade de pulso crie e transfira uma imagem ou texto a partir do PC. Para obter mais informações, consulte o manual do utilizador do Kit de Ferramentas fornecido em separado.

Alterar o fuso horário

Para alternar entre Time 1 e 2 (hora em dois fusos horários diferentes), prima o botão ▼ **Para baixo** sem libertar:

1. Time 1

Prima sem libertar

2. Time 2

A indicação Time 2 é exibida durante alguns segundos.

Para mais informações sobre a definição da hora em dois fusos horários, consulte a página 61.

Nota:

- *AM/PM indica que está a utilizar o modo 12h. Para alterar as definições da hora, consulte a página 61.*
- *Se o símbolo ◄ do nível do modo estiver intermitente, está a funcionar o cronómetro ou o temporizador de contagem decrescente. Para obter mais informações, consulte a página 94.*
- *Ao gravar uma Acção, se estiver a usar o transmissor, também pode visualizar a sua frequência cardíaca no modo principal Time. Para obter mais informações, consulte a página 32.*

2.2 MODO PRINCIPAL ALTI (ALTÍMETRO)

Utilize o modo principal Alti para verificar a altitude a que se encontra quando está em movimento.

No modo principal Time, prima o botão ▲ **Para cima** para entrar no modo principal Alti.
O modo principal Alti inclui as seguintes informações:

O símbolo do altímetro ⛰ só é exibido se o altímetro estiver activado. Para activar o altímetro, consulte a página 37.

Gráfico da altitude.
Último ponto actualizado.

Altitude actual.
2800 m equivale 9186 pés.

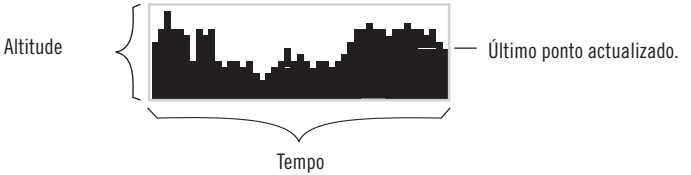
Se estiver a usar o transmissor, o símbolo da frequência cardíaca ♡ é exibido no visor juntamente com a sua frequência cardíaca.

Nota:

- *Se o altímetro não estiver a funcionar e o barómetro estiver activado ☁, o gráfico da altitude apresenta uma linha recta, sendo exibida a última leitura da altitude.*
- *Se a frequência cardíaca não for exibida, e o visor apresentar - - a detecção da frequência cardíaca foi interrompida. Aproxime a unidade de pulso do logótipo Polar existente no transmissor para voltar a detectar a frequência cardíaca. Em alternativa, prima o botão ▼**Para baixo** sem libertar para alterar as informações exibidas na linha de baixo.*

Gráfico da altitude

O gráfico indica que a altitude variou.



Altitude

- A escala utilizada no gráfico para representar a altitude depende das definições efectuadas. Para obter mais informações, consulte a página 38.

Hora

- O gráfico é actualizado de 15 em 15 minutos quando não estiver a gravar acções. O gráfico representa as últimas 11 horas e 45 minutos.
- Se estiver a gravar acções (a indicação ***REC*** é exibida no visor), a frequência das actualizações depende das definições da memória (consulte as opções na tabela a seguir). Para alterar as definições da memória, consulte a página 79.

Frequência das actualizações durante a gravação de acções	Todo o eixo do tempo equivale a
5 s	3 min 55 s
15 s	11 min 45 s
60 s	47 min
5 min	3 h 55 min

Alterar as informações da linha de cima:
Para alterar as informações da linha de cima prima o botão ▲ **Para cima** sem libertar:

1. Gráfico da altitude

Prima sem libertar

2. Velocidade vertical durante a ascensão ou descida (m/min or ft/min)

Alterar as informações da linha de baixo:
Para alterar as informações da linha de baixo prima o botão ▼ **Para Baixo** sem libertar:

1. Frequência cardíaca*

Prima sem libertar

2. Consumo calórico (kcal/h)*

Prima sem libertar

3. Hora do dia

**Para monitorizar a frequência cardíaca coloque o transmissor. Para monitorizar o consumo calórico coloque o transmissor e active a gravação de acções no modo principal Action. Para obter mais informações, consulte a página 27.*

1.

2.

Exemplos de visualização do altímetro

1. Para controlar o consumo energético em função do ritmo e da altitude atingidos durante a actividade, seleccione a velocidade vertical na ascensão ou na descida e o consumo calórico por hora.
   2800 m equivale a 9186 pés.

2. Para controlar a reacção do seu organismo a mudanças de ritmo e de altitude, seleccione a velocidade vertical na ascensão ou na descida e a frequência cardíaca.

Nota:

- *Se tiver o transmissor colocado e estiver a gravar a actividade, a indicação da frequência cardíaca fica intermitente e a unidade de pulso emite um sinal de alarme se a sua frequência cardíaca não estiver dentro dos limites da zona-alvo predefinida. Pode activar ou desactivar o sinal de alarme da zona-alvo •)) no modo principal Action. Para obter mais informações, consulte a página 34.*
- *Também pode alterar as informações que são exibidos nas linhas de cima e de baixo, quando estiver a gravar a actividade.*

2.3 MODO PRINCIPAL BARO (BARÓMETRO)

Utilize o modo principal Baro para verificar a pressão ao nível do mar ou pressão barométrica absoluta e a temperatura.

Todas as alterações da pressão barométrica são interpretadas como alterações do estado do tempo. Pode interpretar o estado do tempo a partir das mudanças na pressão barométrica, desde que permaneça à mesma altitude.

No modo principal Time, prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** até entrar no modo principal Baro.
O modo principal Baro fornece as seguintes informações:

O símbolo do barómetro indica que o barómetro está activado. Para activar o barómetro, consulte a página 43.

Gráfico do barómetro. Utilize o gráfico com a leitura da pressão em relação ao nível do mar para analisar as alterações do estado do tempo.

Pressão ao nível do mar (hPa/inHg) = valor da pressão barométrica no local onde se encontra, em relação à pressão ao nível do mar.
1013 hPa equivale a 29,90 InHg.

Leitura da temperatura (°C/°F).
15 °C equivale a 59 °F.

Nota: *Se o barómetro estiver inactivo e o altímetro activado, o gráfico será uma linha recta. A última leitura da pressão permanece no visor, mas a leitura da pressão absoluta é actualizada.*

Gráfico do Barómetro

O gráfico indica as mudanças de pressão ao nível do mar. Os valores da pressão variam de local para local, de estação para estação e com a altitude. Verifique as pressões médias locais e aprenda a interpretar o gráfico a partir das leituras locais.

Pressão ao nível do mar:
Todo o eixo equivale a 15 hPa ou 0,75 inHg.
Um pixel branco equivale a 1 hPa ou 0,05 inHg.

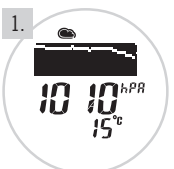
Último ponto actualizado.
O gráfico é actualizado de 15 em 15 minutos.

Tempo: últimas 11 horas e 45 minutos

- Se a tendência for para aumentar, é provável que o estado do tempo melhore.
- Se a tendência for para diminuir, é provável que o estado do tempo piore. Quanto mais longa ou mais acentuada for a tendência para diminuir, maior será a possibilidade de tempestade.

Exemplo: Resolveu acampar durante a noite e ligou o barómetro. De manhã, observando o gráfico, poderá interpretar a provável evolução do estado do tempo.

1.



2.

1. No exemplo 1, verificou-se uma diminuição da pressão. O símbolo do Alarme de Diminuição da Pressão indica uma possível mudança do estado do tempo.

2. No exemplo 2, a pressão manteve-se praticamente estável.

Alarme da Diminuição da Pressão Barométrica

Uma alteração de pressão num intervalo de cerca de 2-3 horas é o melhor indicador para uma previsão do tempo.
Se a pressão barométrica diminuir 4 hPa/0,12 inHg ou mais em 3 horas, o símbolo do Alarme da Diminuição da Pressão é automaticamente exibido acompanhado da informação **Barometer ALARM** (Alarme do barómetro).
O texto permanece no visor até premir um botão qualquer.

Alterar as informações da linha de cima:

Tal como acontece no modo principal Alti, pode seleccionar as informações que pretende visualizar.
Para alterar as informações da linha de cima, prima o botão ▲ **Para cima** sem o libertar:

1. Gráfico do barómetro

Prima sem libertar

2. Leitura da pressão absoluta (hPa/inHg)

A leitura da pressão absoluta é a pressão barométrica do local onde que se encontra.
1011 hPa equivale a 29,85 inHg.

Alterar as informações da linha de baixo:
Para alterar as informações da linha de baixo, prima o botão ▼ **Para baixo** sem libertar:

1. Temperatura (°C/°F)

Prima sem libertar

2. Hora do dia

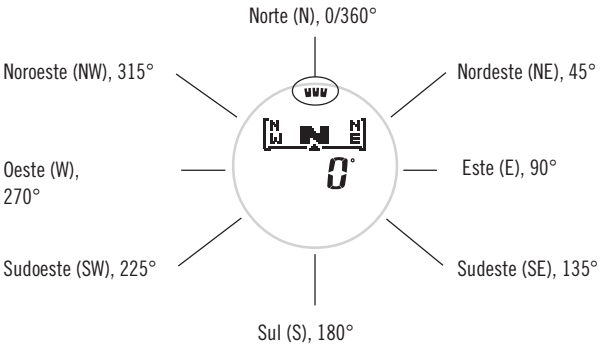
Nota:

- *Em virtude da temperatura do organismo afectar a leitura da temperatura ambiente, a melhor maneira de obter um valor exacto da temperatura é tirar a unidade de pulso durante pelo menos 10 minutos.*
- *Também pode alterar as informações da linha de cima e da linha de baixo enquanto estiver a gravar uma actividade.*

2.4 MODO PRINCIPAL NAVI (BÚSSOLA)

Utilize o modo principal Navi como meio de navegação e de orientação.

No modo principal Time, prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** até entrar no modo principal Navi.
A leitura da direcção é exibida em graus e com indicação dos pontos cardeais:



Para se orientar mantenha o braço ou a unidade de pulso na horizontal.
Para obter mais informações, consulte a página 46.

2.5 MODO PRINCIPAL TEST (TESTE)

No modo principal Test, pode:

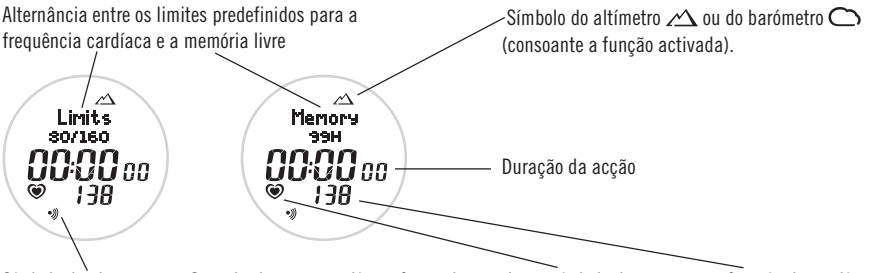
- Fazer o teste de Fitness Polar para calcular o seu OwnIndex® (idêntico ao valor máximo de oxigénio consumido, VO_{2max}), utilizado para determinar a sua condição aeróbica. Para obter mais informações, consulte a página 52.
- Efectuar o teste Polar HR_{rest}, para determinar a sua frequência cardíaca em repouso, que lhe fornece informações sobre a sua condição física e capacidade de recuperação ou sobre a sua adaptação a diferentes altitudes. Para obter mais informações, consulte a página 56.

No modo principal Time, prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** até entrar no modo principal Test.

2.6 MODO PRINCIPAL ACTION (ACÇÃO)

Utilize o modo principal Action para registar a sua actividade física e as mudanças de altitude.
Quando começa a gravar a sua actividade existem várias informações que são gravadas num ficheiro de acção, incluindo a duração da actividade, a velocidade vertical na ascensão ou na descida e a altitude. Se também quiser registar a sua frequência cardíaca e o consumo calórico, coloque o transmissor. Para obter mais informações sobre a utilização do transmissor, consulte a página 30.

No modo principal Time, prima o botão ▼ **Para baixo** para entrar no modo principal Action.
O modo principal Action disponibiliza as seguintes informações:


Alternância entre os limites predefinidos para a frequência cardíaca e a memória livre
Símbolo do altímetro ou do barómetro (consoante a função activada).
Limits
80/160
00:00 00
138
Memory
99H
00:00 00
138
Duração da acção
Símbolo do alarme da Zona-alvo
Se os batimentos cardíacos forem detectados, o símbolo do coração e a frequência cardíaca ficam intermitentes no visor.

Comece a gravar a acção premindo o botão **Start**. Para obter mais informações, consulte a página 32.

Nota: *Para gravar as informações do altímetro num ficheiro Action, o altímetro tem de estar activado .*

Alterar as informações da linha de baixo

Para alterar as informações da linha de baixo, prima sem libertar botão ▼ **Para baixo:**

1. **A sua frequência cardíaca actual** (batimentos por minuto)

Prima sem libertar

2. **Consumo calórico actual** (kcal/h)*

Prima sem libertar

3. **Consumo calórico durante a gravação da Acção** (kcal/h)*

Prima sem libertar

4. **Frequência cardíaca actual em percentagem da frequência cardíaca máxima**

**O consumo calórico é calculado depois de se iniciar a gravação.*

Para saber mais sobre a utilização da frequência cardíaca em termos de % da sua frequência cardíaca máxima, consulte a página 87.

Nota:

- *Também pode alterar as informações da linha de baixo enquanto estiver a gravar acções.*
- *A frequência cardíaca actual também é exibida nos modos principais Alti e Time, durante a gravação de acções,*
- *Se a frequência cardíaca não for exibida e o visor apresentar - - , a detecção da frequência cardíaca foi interrompida. Aproxime a unidade de pulso do logótipo Polar do transmissor para recomeçar a detecção da frequência cardíaca.*
- *Quando começa a gravar acções, o modelo AXN700 activa sempre os primeiros limites da frequência cardíaca definidos e activados. Pode seleccionar outros limites da frequência cardíaca antes de começar a gravar uma acção: Prima o botão ▲* ***Para cima*** *sem libertar para activar os limites alternativos da frequência cardíaca 1, 2 ou 3.*

3.1 MODO SECUNDÁRIO ACTION

3.1.1 PORQUE É QUE DEVE CONTROLAR A FREQUÊNCIA CARDÍACA QUANDO PRATICA DESPORTOS AO AR LIVRE?

Planeamento - Pode basear-se na sua frequência cardíaca para planear a sua actividade, com o objectivo de fazer vários tipos de exercícios.

Intensidade - A sua frequência cardíaca determina com precisão a intensidade da actividade – o que lhe permite avaliar o esforço realizado.

Ritmo - Pode utilizar a frequência cardíaca para estabelecer um ritmo que consiga manter.

Progresso - A sua frequência cardíaca permite avaliar, objectivamente, a evolução da sua condição física. Para uma determinada velocidade, tempo ou distância, a sua frequência cardíaca deve diminuir com a melhoria da sua condição física.

Segurança - Controle a sua frequência cardíaca durante e após a actividade, para evitar demasiado esforço ou excesso de treino.

Adaptação - A sua frequência cardíaca reage a factores internos e externos que actuam sobre o seu organismo (a altitude, a temperatura e a humidade, por exemplo).

3.1.2 COLOCAR O TRANSMISSOR

Embora possa utilizar a unidade de pulso como relógio e gravar dados do seu desempenho e das condições ambientes sem usar o transmissor, deve colocá-lo quando quiser medir e gravar a frequência cardíaca e o consumo calórico.

1. Humedeça bem as zonas dos eléctrodos da banda transmissora com água da torneira.

2. Aplique o fecho na banda transmissora. Coloque a letra **L** do conector junto à palavra **LEFT** da banda transmissora e encaixe.

3. Ajuste o comprimento da banda transmissora de modo que esta fique bem chegada à pele e confortável. Coloque a banda transmissora à volta do tórax, logo abaixo dos músculos peitorais, e encaixe o segundo fecho.

4. Verifique se os eléctrodos humedecidos ficam bem chegados à pele e se o logótipo Polar do conector está centrado e na vertical.

Para garantir uma monitorização adequada da frequência cardíaca proceda à colocação do transmissor num local com o mínimo possível de interferências electromagnéticas (teleféricos para esquiadores, computadores, telemóveis, outros utilizadores de monitores de frequência cardíaca, linhas de alta tensão, automóveis, aparelhos de ginástica motorizados, etc.), antes de sair para o exterior.

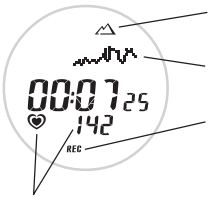
Ao ligar o transmissor este começa a detectar a sua frequência cardíaca, que é depois transmitida à unidade de pulso. Passados no máximo de 15 segundos o símbolo do coração fica intermitente no modo principal Action (ou Alti) e a frequência cardíaca é exibida em batimentos por minuto (bpm).

Nota: *Se a unidade de pulso não exibir a sua frequência cardíaca, verifique se os eléctrodos do transmissor estão humedecidos e se a banda está suficientemente apertada.*

3.1.3 GRAVAR UMA ACÇÃO

1. No modo principal Time, prima o botão ▼ **Para baixo** para entrar no modo principal Action. Se estiver a usar o transmissor, a frequência cardíaca é exibida passados alguns segundos. Para começar a gravar uma acção, prima o botão **Start**. **Em alternativa**, pode começar a gravar acções no modo principal Time se premir o botão **Start** sem libertar.

2. A unidade de pulso exibe a indicação **Action: REC ON** (Acção: Gravação Ligada) e o temporizador de acção começa a funcionar. As informações da sua actividade são gravadas num ficheiro de acção. Para obter mais informações, consulte a página 67. O modo gravação Action inclui as seguintes informações:



Símbolo do altímetro ou do barómetro (consoante a função activada).

Gráfico da frequência cardíaca.

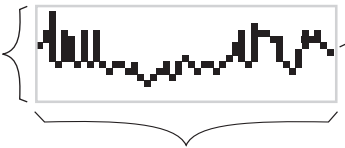
REC indica gravação.

Símbolo do coração e frequência cardíaca intermitentes*.

*♡ Uma moldura à volta do símbolo da frequência cardíaca indica a existência de uma transmissão codificada da mesma. A codificação da frequência cardíaca ♡ reduz as interferências provocadas por outros monitores de frequência cardíaca existentes nas proximidades. Para garantir uma busca bem sucedida do código certifique-se de que não existe outro monitor de frequência cardíaca no raio de 1 metro/ 3 pés, antes de ser exibida a moldura à volta do símbolo da frequência cardíaca. ♥ Um símbolo de frequência cardíaca sem moldura indica uma transmissão não codificada da frequência cardíaca. Também pode determinar a frequência cardíaca no modo não codificado.

Gráfico da frequência cardíaca
O gráfico apresenta a evolução da frequência cardíaca.

Frequência Cardíaca:
Todo o eixo equivale a 15 batimentos por minuto e um pixel equivale a 1 bpm.



Ùltimo ponto actualizado. O grafico é actualizado de 15 em 15 segundos.

Tempo: últimos 11 minutos e 45 segundos

Nota:

- *Se a gravação de acções estiver activada e estiver a usar o transmissor, a frequência cardíaca actual também é exibida nos modos principais Time e Alti.*
- *Ao gravar uma acção a unidade de pulso grava automaticamente um marcador no ficheiro de acção. A partir do marcador é possível visualizar, num determinado momento, a pressão ao nível do mar ou a altitude (consoante o barómetro ou o altímetro esteja activo).*
- *No modo principal Action pode alterar as informações da linha de baixo premindo o botão ▼ **Para baixo** sem libertar.*
- *Se atingir o tempo máximo de gravação de um ficheiro de acção (99 horas 59 min 59 s), a unidade de pulso emite um sinal sonoro, interrompe automaticamente a gravação da acção e exibe o texto **HALT** (Parar). Pare de gravar a acção premindo o botão **Stop** e comece a gravar noutro ficheiro de acção se houver memória disponível. Para obter mais informações sobre como libertar memória para ficheiros novos apagando outros já existentes, consulte a página 73.*
- *Quando a memória estiver completamente cheia a unidade de pulso emite um sinal sonoro e exibe o texto **Memory full** (Memória cheia). Quando a memória estiver completamente cheia a unidade de pulso pára de gravar informações no ficheiro de acção e os Valores Totais de um Período deixam de ser actualizados. Esta situação não afecta a função Registo Automático. Para obter mais informações sobre como libertar memória para ficheiros novos, apagando outros já existentes, consulte a página 73.*

3.1.4 FUNÇÕES QUE PODE UTILIZAR DURANTE A GRAVAÇÃO DE ACÇÕES

No modo principal Action, pode utilizar as seguintes funções durante a gravação de uma acção.

Para activar ou desactivar os sons : Prima o botão ▲ **Para cima** sem libertar. O símbolo indica que o botão, a actividade e o Alarme das Zonas-alvo estão activados.

Definir Marcadores para pontos, momentos ou locais interessantes: Prima o botão **Start**. A unidade de pulso exibe a indicação **Marker SET** (Definir marcador) durante alguns segundos. Depois da actividade pode verificar as horas e o tempo parcial no marcador gravado no ficheiro de acção. Para obter mais informações, consulte a página 72.

Nota:

- *É possível visualizar mais informações sobre marcadores (que não figuram no ficheiro de acção) utilizando o software Polar Precision Performance depois de transferir os ficheiros de acção para o PC. Para obter mais informações, consulte o manual do utilizador do Kit de Ferramentas fornecido em separado.*
- *Os marcadores também são gravados automaticamente quando o altímetro ou o barómetro é calibrado enquanto se grava uma acção.*
- *AXN700: Os marcadores também são gravados automaticamente quando desce um declive, sempre que altera os limites da frequência cardíaca ou quando define um azimute.*
- *Se for exibido o texto completo do marcador a memória da unidade de pulso está cheia. Interrompa a gravação de acções e apague ficheiros. Para obter mais informações, consulte a página 73.*
- *Pode alterar a função HeartTouch para definir marcadores em vez de percorrer os modos principais com o software Polar Precision Performance. Para obter mais informações, consulte o manual do utilizador do Kit de Ferramentas fornecido em separado.*

Alarme de Zona-alvo: Com o Alarme da Zona-alvo pode ter a certeza de que está a fazer exercício com a intensidade adequada. Depois de definir os limites da frequência cardíaca a unidade de pulso emite um sinal de alarme sempre que as leituras efectuadas estiverem acima ou abaixo desses valores. Pode definir os valores limites da frequência cardíaca para a sua zona-alvo no menu Settings/General (Definições/Geral). Para obter mais informações, consulte a página 87.
Como funciona: O valor da frequência cardíaca fica intermitente no visor e a unidade de pulso emite um sinal sonoro a cada batimento cardíaco, se estiver fora da zona-alvo. O Alarme da Zona-alvo também funciona nos modos principais Alti e Time, durante a gravação de uma acção.

Alterar os limites da frequência cardíaca: Para alterar os limites da frequência cardíaca 1, 2 ou 3, prima o botão **Stop** para parar o temporizador de acção. A unidade de pulso apresenta a indicação: **Action: PAUSED** (Acção: em pausa). Prima o botão ▲ **Para cima** sem libertar para activar os limites alternativos da frequência cardíaca. Prima o botão **Start** para continuar a gravar a sua actividade. No ficheiro de acção pode encontrar as informações sobre as zonas-alvo utilizadas durante o registo da sua actividade.

Nota: *Se desactivar os limites da frequência cardíaca, o Alarme da Zona-alvo deixa de estar disponível no modo principal Action e não são registadas informações sobre a zona-alvo no ficheiro de acção.*

Exercício às escuras: Depois de premir uma vez o botão **Light**, o visor ilumina-se automaticamente sempre que premir um botão ou aproximar a unidade de pulso do logótipo Polar existente no transmissor, até interromper a gravação da acção.

3.1.5 VISUALIZAR FICHEIROS DURANTE A GRAVAÇÃO DE ACÇÕES

Se quiser visualizar os seus dados durante a gravação de uma acção pode consultar o resumo das informações que já foram registadas. A função FileView (Visualizar Ficheiro) está disponível em todos os modos principais, excepto no modo principal Test.

1. Prima o botão **Start** sem libertar, durante a gravação, para activar a função FileView.
2. É exibida a indicação **FileView SPLIT**.
   A função FileView percorre automaticamente as seguintes informações:

FileView	
SPLIT	Tempo parcial
HR AVG	Frequência cardíaca média
HR MAX	Frequência cardíaca máxima
KCAL	Calorias acumuladas
VERT.SPD ↑ AVG	Velocidade média de ascensão*
VERT.SPD ↑ MAX	Velocidade máxima de ascensão*
VERT.SPD ↓ AVG	Velocidade média de descida*
VERT.SPD ↓ MAX	Velocidade máxima de descida*
SLOPES	Número de declives descidos*
ALTITUDE MAX (M/FT)	Altitude máxima*
ALTITUDE MIN (M/FT)	Altitude mínima*
ASCENT	Ascensão em metros/pés*
DESCENT	Descida em metros/pés*

3. Para parar a imagem no visor durante alguns segundos prima o botão **Start**. Para continuar a percorrer automaticamente as informações volte a premir o botão **Start**. Para percorrer o menu **FileView** prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo**.
   Se não quiser visualizar informações durante a gravação, prima o botão **Stop.** A unidade de pulso volta ao modo de gravação da acção.

*Estes valores não são exibidos se o barómetro estiver activado durante a gravação de uma acção ☁.
A unidade de pulso interpreta automaticamente como declive uma descida com pelo menos 50 m / 165 pés.

3.1.6 PARAR OU EFECTUAR UMA PAUSA NA GRAVAÇÃO DE ACÇÕES

Pode efectuar uma pausa na gravação em qualquer um dos modos principais. A unidade de pulso volta ao modo principal Action.

1. Prima o botão **Stop** para efectuar uma pausa na gravação de uma acção. A unidade de pulso exibe a mensagem **Action PAUSED**.
   O símbolo ***REC*** intermitente indica que foi efectuada uma pausa na gravação de uma acção.
2. Para continuar a gravar, prima o botão **Start**. A gravação da acção recomeça. Em alternativa, se quiser parar a gravação volte a premir no botão **Stop**. A indicação **Action STOPPED** (Acção terminada) é exibida no visor durante alguns segundos, antes da unidade de pulso voltar ao modo principal Time.

3.2 MODO SECUNDÁRIO ALTI (ALTÍMETRO)

Prima **Start**

- ACTIVATE

Prima ▲ **Para cima**

- SCALE

Prima ▲ **Para cima**

- ALARM

Prima ▲ **Para cima**

No modo secundário Alti, pode:

- Activar o altímetro.
- Definir a escala de altitudes do gráfico de acordo com o tipo de actividade que pretende efectuar.
- Definir Alarmes de Altitude para se lembrar dos limites de altitude para esse dia ou para o ajudar na navegação (quando utilizar um mapa topográfico).
- Calibrar a altitude.

3.2.1 ACTIVAR O ALTÍMETRO

O altímetro converte a pressão barométrica num valor de altitude. Como o altímetro e o barómetro utilizam a pressão barométrica só pode activar uma destas funções de cada vez. É por isso que é necessário activar o altímetro para o poder utilizar. Recomendamos que calibre o altímetro depois de o activar. Para obter mais informações, consulte a página 41.

Se o altímetro estiver activado, a unidade de pulso grava as altitudes automática e continuamente numa memória circular, que armazena informações de um período máximo de duas semanas, e que é designada por Registo Automático (**Auto Log**).

1. No modo principal Time, prima o botão ▲ **Para cima** para entrar no modo principal Alti.
2. No modo principal Alti, prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Activate: ALTI** ou **BARO**.

3. Prima o botão **Start** e siga o seguinte passo:

4. O visor apresenta a indicação: **Activate:** ⛰ **ALTI** ou ☁ **BARO**	Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** para seleccionar ⛰ **ALTI** (altímetro).	Prima o botão **Start** para activar a função seleccionada.

• Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

Nota:

- *Ao activar o altímetro, bloqueia a leitura da pressão ao nível do mar.*
- *Sempre que activar o valor da altitude e estiver a gravar uma acção grava automaticamente um marcador.*

3.2.2 DEFINIR A ESCALA DO GRÁFICO

Altitude

As escalas disponíveis para o gráfico da altitude são: 1 m / 3 pés, 10 m / 30 pés e 100 m / 300 pés.

A tabela apresentada a seguir inclui definições de escalas de gráficos recomendadas para diversas actividades.

Actividade	Escala	Escala do gráfico: Um pixel equivale a	Escala do gráfico: Todo o eixo da altitude equivale a
Caminhada - terreno plano a declive moderado	1	1 m / 3 pés	15 m ou 45 pés
Caminhada - terreno de declive moderado a íngreme Percursos de fundo em esqui ou snowboard	10	110 m / 30 pés	150 m ou 450 pés
Descida em esqui ou snowboard	100	100 m / 300 pés	1500 m ou 4500 pés

Para definir a escala:

1. No modo principal Alti, prima o botão **Start.** Prima o botão ▲ **Para cima** até visualizar **Altitude SCALE** (Escala da Altitude) no visor.
2. Prima o botão **Start** e siga o seguinte passo:

3. O visor exibe a seguinte indicação: **Altitude SCALE**	Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** para seleccionar a escala desejada.	Prima o botão **Start**. • A unidade de pulso volta ao menu **Altitude SCALE.**

- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

3.2.3 DEFINIR OS ALARMES DE ALTITUDE

Os alarmes de altitude servem para o avisar que atingiu um limite de altitude predefinido. Uma forma prática de controlar o que sobe diariamente é definir um alarme de altitude que corresponda a uma altitude alvo pretendida.

1. No modo principal Alti, prima o botão **Start**. Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** até visualizar a indicação **Altitude Alarm** (Alarme de altitude).
2. Prima o botão **Start** e siga o seguinte passo:

O visor apresenta a seguinte indicação:	Prima o botão ▲ Para cima / ▼ Para baixo para definir o parâmetro intermitente	Prima o botão Start para aceitar
3. ALTITUDE ALARM1 SET ON ou **OFF**	▲ **Para cima** / ▼ **Para baixo** • active (ON) ou desactive (OFF) o alarme 1.	**Start** Se optou por desactivar, ignore o passo 4.
4. ALTITUDE ALARM1 SET	▲ **Para cima** / ▼ **Para baixo** • defina o limite do Alarme de Altitude.	**Start**
5. ALTITUDE ALARM2 SET ON ou **OFF**	▲ **Para cima** / ▼ **Para baixo** • active (ON) ou desactive (OFF) o alarme 2.	**Start** Se optou por desactivar, ignore o passo 6.
6. ALTITUDE ALARM2 SET	▲ **Para cima** / ▼ **Para baixo** • defina o limite do Alarme de Altitude.	**Start** • A unidade de pulso volta ao menu **Altitude Alarm**.

• Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

Funcionamento dos Alarmes de Altitude

Os alarmes de altitude funcionam em todos os modos principais. Quando se atinge um ponto de altitude predefinido a unidade de pulso emite um sinal de alarme, exibe o símbolo e o texto **Altitude Alarm!** Prima qualquer botão para parar o alarme.

Para evitar que o alarme toque continuamente para a mesma altitude a unidade de pulso só volta a emitir o sinal de alarme se subir ou descer pelo menos 10 m / 33 pés, antes de voltar a atingir a mesma altitude predefinida. Para utilizar os Alarmes de Altitude, é necessário activar o altímetro no modo principal Alti.

Sugestão: A função Alarme de Altitude também pode ser utilizada para o ajudar a escalar ou caminhar a grandes altitudes com segurança. A altitudes perto ou acima dos 3 000 m / 10 000 pés podem ocorrer casos de enjoo da montanha. Para ajudar a reduzir o risco de enjoo da montanha, se não estiver adaptado ou aclimatizado à altitude, não suba mais do que 300 m / 1 000 pés por dia. Monitorize também a sua frequência cardíaca durante a ascensão para obter informações sobre a resposta do organismo ao aumento da altitude.

3.2.4 CALIBRAR O ALTÍMETRO

Existem duas maneiras de calibrar o altímetro: manualmente, seleccionando um valor a partir de uma lista; ou a partir de uma lista de calibração, se a tiver preparado previamente com o software Polar Precision Performance. Calibre o altímetro frequentemente para garantir a sua precisão. Defina a altitude de referência sempre que existir um ponto de referência fiável, como um cume ou um mapa topográfico.

Sugestão: Ao calibrar o altímetro o barómetro é calibrado simultaneamente. Se desconhecer a altitude da sua posição, mas souber a pressão exacta do local onde se encontra em relação ao nível do mar, pode calibrar a pressão em relação ao nível do mar para determinar a altitude e vice-versa. Para obter mais informações sobre a calibração do barómetro, consulte a página 44.

Nota: *Sempre que calibrar o valor da altitude e a gravação de uma acção estiver activa ou em pausa, é automaticamente gravado um marcador.*

Calibração manual

1. No modo principal Alti, prima o botão **Start**. Prima o botão ▼ **Para baixo**. É exibida a indicação **Altitude CALIBRATION.**
2. Prima o botão **Start** e siga os seguintes passos:

O visor apresenta a seguinte indicação:	Prima o botão ▲ Para cima / ▼ Para baixo para definir o parâmetro intermitente	Prima o botão Start para aceitar
3. Calibrate MANUAL/ LIST	**▲ Para cima / ▼ Para baixo** • seleccione a calibração manual (MANUAL).	**Start**
4. Calibrate MANUAL	**▲ Para cima / ▼ Para baixo** • defina a altitude do local onde se encontra.	**Start** • A indicação **Calibration OK** (Calibração Bem Sucedida) é exibida no visor e a unidade de pulso volta ao modo principal Alti.

- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

Nota: *Para cancelar a calibração prima o botão* ***Stop*** *Parar quando o valor calibrado ficar intermitente. A mensagem* ***Calibration FAILED*** *(Falha da Calibração) é exibida no visor e a unidade de pulso volta a apresentar o visor anterior.*

Utilizar uma Lista de Calibração

Se criou uma lista de calibração com o software Polar Precision Performance pode, por exemplo, utilizar pontos com altitudes predefinidas durante a sua caminhada. Quando chegar a um ponto de calibração predefinido basta aceitar esse ponto a partir da lista.

Transfira a lista criada com o software para a unidade de pulso. Para obter mais informações, consulte as ajudas online do software Polar Precision Performance.

3.3 MODO SECUNDÁRIO BARO (BARÓMETRO)

No modo secundário Baro pode:

- Activar o barómetro.
- Calibrar a pressão em relação ao nível do mar.

3.3.1 ACTIVAR O BARÓMETRO

Em virtude da pressão barométrica diminuir consideravelmente quando a altitude aumenta, recomenda-se a utilização do barómetro quando permanece à mesma altitude durante algum tempo, por exemplo, se acampar durante a noite.
Recomenda-se que calibre o barómetro depois de o activar. Para obter mais informações, consulte a página seguinte.

Se o barómetro estiver activado a unidade de pulso grava as suas leituras automática e continuamente numa memória circular, que armazena as informações durante um período máximo de duas semanas, e que é designada por **Auto Log**.

1. No modo principal Time, prima o botão ▲ **Para cima** para entrar no modo principal Alti.
2. No modo principal Alti, prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Activate: ALTI** ou **BARO.**

3. Prima o botão **Start** e siga o seguinte passo:

4. O visor apresenta a seguinte indicação: **Activate:** ALTI ou BARO	Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** para seleccionar BARO.	Prima o botão **Start** para activar a função seleccionada.

- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

Nota:

- *Em virtude das leituras do altímetro e do barómetro se basearem na pressão barométrica, só pode utilizar uma destas funções de cada vez. Ao activar o barómetro desactiva o altímetro e vice-versa.*
- *Sempre que activar o barómetro com a gravação de uma acção activada grava automaticamente um marcador.*

Sugestão: Como prever mudanças de tempo quando utiliza o altímetro
Se constatar que a leitura da altitude está significativamente desajustada (sabe que a sua altitude é de cerca de 2000 m / 6500 pés, mas o altímetro indica 3000 m / 9500 pés), isso pode dever-se a alterações das condições meteorológicas. Se isso acontecer prepare-se para uma mudança do tempo.

3.3.2 CALIBRAR O BARÓMETRO

Calibre o barómetro definindo a pressão ao nível do mar. Consulte fontes de informação como estações meteorológicas, aeroportos ou páginas de serviços meteorológicos na Internet para obter o valor de referência da pressão ao nível do mar. Calibre o seu barómetro regularmente para garantir um funcionamento com precisão.

Sugestão: Quando se calibra o barómetro também se está a calibrar o altímetro.
Se não souber a pressão do local onde se encontra em relação ao nível do mar, mas souber a altitude exacta, pode calibrar a altitude exacta na sua posição para ajudar a determinar a pressão em relação ao nível do mar e vice-versa. Para obter mais informações sobre a calibração do altímetro, consulte a página 41.

1. No modo principal Baro prima o botão **Start**. Prima o botão ▼ **Para baixo**. É exibida a indicação **Barometer CALIBRATION.**
2. Prima o botão **Start** e siga o seguinte passo:

3. O visor apresenta a seguinte indicação: **Barometer** **SEA LEVEL**	Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** para definir o valor da pressão ao nível do mar, que está intermitente.	Prima o botão **Start** para aceitar o valor. • A indicação **Calibration OK** é exibida no visor, e a unidade de pulso volta ao modo principal Baro.

- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

Nota:

- *Sempre que calibrar o valor da pressão ao nível do mar com a gravação de uma acção activa ou em pausa, grava automaticamente um marcador.*
- *Para cancelar a calibração prima o botão **Stop** durante a calibração. A indicação **Calibration FAILED** é apresentada no visor e a indicação **Barometer CALIBRATION** volta a ser exibida no visor da unidade de pulso.*

3.4 MODO SECUNDÁRIO NAVI (BÚSSOLA)

Prima **Start**

- BEARING

Prima ▲ **Para cima**

- CALIBRATION

Prima ▲ **Para cima**

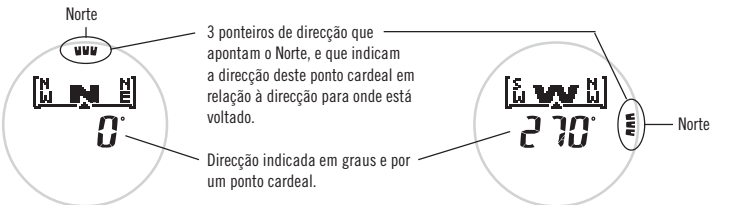
- DECLINATION

No modo secundário Navi, pode:

- Definir azimutes manualmente.
- Calibrar a bússola.
- Definir a declinação da bússola.

3.4.1 INDICAÇÕES SOBRE A DIRECÇÃO

Consoante a direcção para onde está voltado a bússola exibe as seguintes informações,:


Norte
3 ponteiros de direcção que apontam o Norte, e que indicam a direcção deste ponto cardeal em relação à direcção para onde está voltado.
Direcção indicada em graus e por um ponto cardeal.
Norte
Está a dirigir-se para Norte.
Está a dirigir-se para Oeste.

Mantenha o pulso na horizontal para obter leituras precisas.
Quando a indicação **Compass: FREEZE** (Bússola: parada) é exibida no visor a bússola é automaticamente desactivada para poupar a pilha da unidade de pulso. Para reactivar a bússola prima o botão **Start**.

Nota: *Quando usar um transmissor não aproxime a unidade de pulso demasiado para evitar activar a função HeartTouch, que altera automaticamente os modos principais.*

3.4.2 DEFINIR UM AZIMUTE

Defina um azimute para se manter no bom caminho.

Existem duas maneiras de definir um azimute:

- Apontar o logótipo Polar da unidade de pulso na direcção ou ponto de referência do seu destino e premir o botão ▲ **Para cima** sem libertar no modo principal Navi.
- **Em alternativa**, defina um azimute seguindo os passos 1-3.

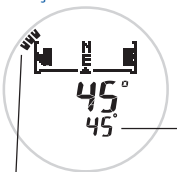
1. No modo principal Navi prima o botão **Start**. A indicação **Compass: BEARING** (Bússola: AZIMUTE) é exibida no visor.
2. Prima o botão **Start** e siga o seguinte passo:

3. O visor apresenta a seguinte indicação: **Bearing SET**	Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** para definir o azimute.	Prima o botão **Start** para aceitar o valor.

- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

Como funciona: O indicador do azimute assinala a direcção do destino no modo principal Navi.
Volte-se para a direcção em que os indicadores do azimute e do Norte se encontram, i.e., os indicadores estão por cima um do outro.

Está a deslocar-se na direcção certa



Azimute que definiu.

O indicador do Norte e o indicador do Azimute apontam na mesma direcção

Está a deslocar-se na direcção errada

Indicador do Azimute

Indicador do Norte

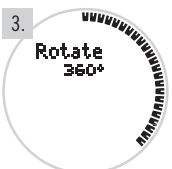
Para apagar uma posição prima o botão ▲ **Para cima** sem libertar no modo principal Navi.

3.4.3 CALIBRAR A BÚSSOLA

Calibre a bússola:

- quando a utilizar pela primeira vez num novo ambiente
- sempre que for sujeita a grandes mudanças de temperatura ou a campos magnéticos exteriores fortes, como altifalantes, televisores ou outras fontes magnéticas fortes.
- se notar que a bússola não indica a direcção correctamente.
- depois de substituir a pilha da unidade de pulso.

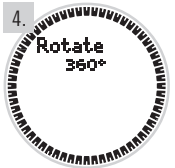
1. No modo principal Navi prima o botão **Start**. No AXN700, prima o botão ▲ **Para cima**.
2. A indicação **Compass: CALIBRATION** (Bússola: CALIBRAÇÃO) é exibida no visor.



A calibração está em curso quando os indicadores são exibidos um a um.

3. Prima o botão **Start**. A unidade de pulso apresenta a indicação **Keep LEVEL**, para indicar que deve manter a unidade de pulso na horizontal e à altura que o tórax durante a calibração. Quando a indicação **Rotate 360**° (Rode 360°) for exibida no visor rode lentamente até dar uma volta completa.

Nota: *Se faltarem alguns indicadores ▬ no círculo exterior do visor, volte a rodar lentamente 360º até os repor.*



4. Depois de rodar os 360°, os indicadores ⊏ formam um círculo completo no visor.

Nota: *Não deixe espaços em branco entre os indicadores ⊏. Se continuarem a existir espaços em branco depois de rodar uma volta completa, volte a rodar 360º lentamente para concluir a calibração.*

A unidade de pulso apresenta a indicação:

- **Calibration OK** - Se a calibração for bem sucedida. A unidade de pulso volta ao modo principal Navi.

OU

- **Calibration FAILED** - Calibre a bússola novamente depois da unidade de pulso voltar ao visor de Calibração da bússola. Volte ao passo 3.

• Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

Nota: *Para cancelar a calibração prima o botão **Stop**. A mensagem **Calibration FAILED** é apresentada no visor e a indicação **Compass: CALIBRATION** volta a ser exibida na unidade de pulso.*

3.4.4 DEFINIR A DECLINAÇÃO DA BÚSSOLA

A declinação é a diferença, em graus, entre o Norte Magnético (indicado pela bússola) e o Norte Geográfico (do mapa). As declinações variam de região para região. Verifique a declinação do local onde se encontra. Para o efeito, pode utilizar, por exemplo, uma carta topográfica. Defina o valor da declinação.

1. No modo principal Navi prima o botão **Start**. Prima o botão ▲ **Para cima** até a indicação **Compass: DECLINATION** (Bússola: declinação) ser exibida no visor.
2. Prima o botão **Start** e siga o seguinte passo:

3. O visor apresenta a seguinte indicação: **Declination SET**	Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** para definir a declinação (WEST = W, EAST = E).	Prima o botão **Start** para aceitar o valor.

- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

3.5 MODO SECUNDÁRIO TEST

3.5.1 O TESTE DE FITNESS POLAR

Para monitorizar a evolução da sua condição física faça o teste de Fitness duas vezes nas primeiras duas semanas de actividade para obter um valor base. Posteriormente, repita o teste cerca de uma vez por mês para monitorizar as alterações da sua condição física.

Antes de fazer o teste tem de introduzir os seus dados pessoais e os dados referentes a actividades físicas realizadas a longo prazo no menu Settings/User (consulte a página 82), Também tem de estar a usar o transmissor (consulte a página 30). O teste demora 3-5 minutos e destina-se a adultos saudáveis.

Para obter resultados fiáveis siga os seguintes requisitos básicos:

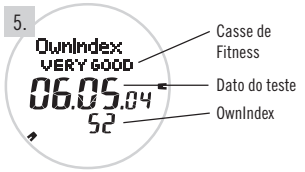
- O teste pode ser efectuado em qualquer lugar, desde que seja um lugar calmo. Não deverá haver ruídos perturbadores (por exemplo, televisão, rádio ou telefone) nem estar a falar com outras pessoas.
- Tente fazer o teste sempre no mesmo local, à mesma hora e nas mesmas condições.
- Evite refeições pesadas, tomar café e fumar nas 2-3 horas antes do teste.
- Não faça grandes esforços físicos e evite tomar bebidas alcoólicas ou estimulantes no dia e na véspera do teste.
- **Deite-se e repouse** durante 1-3 minutos antes do teste.

Para Fazer o Teste

1. No modo principal Time, prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** até entrar no modo principal Test.
   No AXN700: Prima o botão **Start.** É exibida a indicação **Test: FITNESS.**
2. Se já tiver feito o teste o visor exibe o seu último OwnIndex e a data do respectivo teste.
3. Prima o botão **Start** para começar o teste. A unidade de pulso começa a procurar a sua frequência cardíaca. O teste começa logo que a indicação ▶ - - - - - - - - **Test ON** e a frequência cardíaca sejam exibidas no visor. O número crescente de setas ▶ indica que o teste está em curso.

Nota: *Se a unidade de pulso exibir a mensagem:* ***Setting Missing****, (Definição em Falta), introduza o seu peso, altura, data de nascimento, sexo e nível de actividade antes de fazer o teste. Para obter mais informações, consulte a página 82.*

4. Esteja descontraído. Mantenha as mãos ao lado do corpo e limite os movimentos corporais e a comunicação com outras pessoas.



5. Quando o teste terminar são exibidos no visor o valor OwnIndex actual e a respectiva interpretação. Para mais informações sobre a interpretação, consulte a página 55.
6. Prima o botão **Start**. Se o resultado do teste for diferente do resultado anterior a unidade de pulso pergunta se pretende gravar o novo valor. (**Save new VALUE?**)
   Se gravar o valor OwnIndex, actualiza automaticamente o valor do seu OwnIndex que se encontra guardado no parâmetro VO_{2max} das definições do utilizador. Para obter mais informações, consulte a página 82.

7. Para gravar o valor OwnIndex prima o botão **Start**.
   Em alternativa, se não quiser actualizar o valor OwnIndex prima o botão **Stop**.
   A unidade de pulso volta ao modo principal Test.

- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

Cancelar o teste

Sempre que pretender interromper o teste prima o botão **Stop**. O teste é interrompido e o seu último valor OwnIndex não é substituído.

Se a unidade de pulso não detectar a sua frequência cardíaca no início ou durante o teste, o teste não foi bem sucedido. Verifique se os eléctrodos do transmissor estão humedecidos e se a tira elástica está suficientemente apertada.

3.5.2 OWNINDEX - RESULTADO DO TESTE FITNESS

O OwnIndex é um valor idêntico ao consumo máximo de oxigénio (VO_{2max} em ml/kg/min), um descritor comummente utilizado no fitness aeróbico. O fitness aeróbico (cardiovascular) traduz a facilidade com que o sistema cardiovascular transporta e utiliza oxigénio no organismo. Quanto mais forte e eficiente for o coração, melhor será o fitness aeróbico. O VO_{2max} é um bom indicador de capacidade de desempenho em desportos de endurance e ao ar livre. O OwnIndex ou o valor VO_{2max} predefinido é utilizado para estimar o consumo de energia.

Se quiser melhorar o seu fitness aeróbico, no mínimo, necessita de 6 semanas para obter uma alteração perceptível do valor OwnIndex. As pessoas com uma menor condição apresentam uma evolução mais rápida, enquanto as pessoas em boa forma precisam de mais tempo. O fitness aeróbico é melhorado através de exercícios que utilizam grandes grupos de músculos durante períodos de tempo prolongados (mais de 30 minutos). O valor OwnIndex baseia-se na frequência cardíaca e nas variações da frequência cardíaca em repouso e com a idade, sexo, altura, peso e nível de actividade física indicados nas Definições do utilizador.

3.5.3 INTERPRETAÇÃO DO VALOR OWNINDEX

O valor OwnIndex é muito importante quando se comparam os valores individuais e respectivas alterações. O valor OwnIndex também pode ser interpretado de acordo com o sexo e a idade da pessoa. Localize o seu valor OwnIndex na tabela para determinar a sua actual classificação de fitness aeróbico em relação às classificações de pessoas da mesma idade e sexo.

	Idade (anos)	1 (very low) (muito fraco)	2 (low) (fraco)	3 (fair) (razoável)	4 (middle) (médio)	5 (good) (bom)	6 (very good) (muito bom)	7 (elite) (elite)
HOMENS	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
MULHERES	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

Esta classificação baseia-se numa revisão de 62 estudos em que o valor do VO_{2max} foi medido directamente em adultos saudáveis nos EUA, no Canadá e em 7 países europeus. Referência: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Os valores da tabela são típicos de pessoas que não praticam desporto de competição. Geralmente, os valores OwnIndex dos grandes atletas estão acima de 70 (homens) e 60 (mulheres). Os atletas Olímpicos conseguem atingir valores de 95.

3.5.4 EFECTUAR O TESTE POLAR HR_{rest}

A sua frequência cardíaca em repouso (HR_{rest}) é um parâmetro muito pessoal, por isso, compare-a com o seu valor basal. Para saber o seu valor basal faça o teste em cinco dias consecutivos, de manhã, em casa, ou à mesma altitude do local onde reside. Depois, actualize o valor base da frequência cardíaca em repouso uma vez em cada seis meses. Se treinar regularmente e melhorar a sua condição física poderá necessitar de alterar os valores basais com mais frequência. O teste destina-se a adultos saudáveis.

Depois de saber o seu valor basal pode começar a controlar as alterações da sua HR_{rest}. Se o teste HR_{rest} for efectuado após o exercício, na manhã seguinte poderá determinar a o seu grau de recuperação física. Quando é realizado durante caminhadas a grandes altitudes o teste permite verificar o seu nível de aclimatização, i.e., a adaptação à altitude.

A frequência cardíaca em repouso é afectada por muitos factores, incluindo a condição física, a capacidade de recuperação, o stress, a qualidade do sono e a adaptação à altitude.

O teste deve ser feito:
- de manhã depois de acordar
- enquanto estiver deitado

Para fazer o teste HR Rest

1. No modo principal Time, prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** até entrar no modo principal Test.
2. Prima o botão **Start**. Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** para seleccionar o **Test: HR REST.** Prima o botão **Start**. Se já fez o teste o visor exibe o resultado e a data do último teste. Se estiver a fazer o teste pela primeira vez o teste é iniciado de imediato e pode ignorar o passo 3.
3. Para começar o teste, prima o botão **Start**.
   O teste começa logo que a indicação ▶ – – – – – – – – **Test ON** e a sua frequência cardíaca sejam exibidos no visor.
   O número crescente de setas indica que o teste está em curso.

Nota: *Se a unidade de pulso não detectar a sua frequência cardíaca no início ou durante o teste, o teste não foi bem sucedido. Verifique se os eléctrodos do transmissor estão humedecidos e se a banda transmissora está suficientemente apertada.*

4. Mantenha-se descontraído. Conserve as mãos ao lado do corpo e limite os movimentos corporais e a comunicação com outras pessoas.
5. Quando o teste terminar, o valor da HR_{rest} e a data são exibidos no visor em alternância com a indicação **Gap to BASELINE** (Diferença para o valor basal).
   A diferença para o valor basal indica a diferença entre os resultados do teste que acabou de fazer e o valor basal original. Se o valor for negativo grave-o como valor basal conforme indicado a seguir (passo 7).
6. Prima o botão **Start**. A unidade de pulso pergunta se pretende gravar o novo valor. (**Save new VALUE?**).
   Para actualizar o resultado do teste prima o botão **Start**.
   Em alternativa, se não quiser gravar o resultado do teste prima o botão **Stop**.
7. A unidade de pulso pergunta se pretende gravar o novo valor basal (**Save new BASELINE?**). Só deve gravar o resultado do teste como valor basal se este for inferior ao resultado do teste anterior.
   Para gravar o resultado do teste como valor basal prima o botão **Start**.
   Em alternativa, se não quiser gravar o resultado do teste como valor basal prima o botão **Stop**.

A unidade de pulso volta ao modo principal Test.

- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

Cancelar o teste

Sempre que quiser parar o teste prima o botão **Stop**.
O teste é interrompido e o resultado do último teste não é substituído.

3.5.5 RITMO CARDÍACO EM REPOUSO - RESULTADO DO TESTE HR_{rest}

A sua frequência cardíaca em repouso tende a diminuir à medida que for ficando em forma. Uma frequência cardíaca em repouso significativamente maior do que os valores basais pode ser sinónima de recuperação incompleta, treino excessivo, stress, cansaço, gripe ou má adaptação às grandes altitudes.

Sugestão: Faça o teste HR_{rest} diariamente, durante caminhadas ou escaladas a grandes altitudes, para controlar a alteração da sua frequência cardíaca em repouso em relação ao valor basal determinado à altitude a que a sua casa se encontra, e em relação aos valores obtidos a altitudes inferiores. Se a sua frequência cardíaca em repouso for significativamente mais elevada é porque ainda não se aclimatizou à nova altitude. Experimente subir mais devagar, descansar à altitude em que se encontra ou voltar a uma altitude inferior.

Prima **Start**

- WATCH SET

Prima ▲ **Para cima**

- FILES

Prima ▲ **Para cima**

- SETTINGS

Prima ▲ **Para cima**

- STOPWATCH

Prima ▲ **Para cima**

- COUNTDOWN

Prima ▲ **Para cima**

- CONNECT

Nos modos secundários Time, pode especificar as definições do relógio, do utilizador, da memória, da unidade de pulso e utilizar os temporizadores do Cronómetro e da Contagem Decrescente, visualizar ficheiros de memória e estabelecer ligação a um PC. Para obter mais informações sobre a ligação a um PC, consulte o manual do utilizador do Kit de Ferramentas fornecido em separado.

Prima **Start**

- ALARM

Prima ▲ **Para cima**

- TIME

Prima ▲ **Para cima**

- DATE

Prima ▲ **Para cima**

- REMINDER

4.1 DEFINIÇÕES DO RELÓGIO

Além das funções normais de um relógio o Computador Outdoor Polar inclui tudo o que precisa para manter o seu dia organizado:

- Três alarmes diários com funções snooze.
- Duas definições para fusos horários diferentes.
- Data e dia da semana.
- Cinco lembretes.

Ao definir valores:

- Seleccione ou ajuste um valor com o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo.**
- Confirme a selecção e utilize o botão Start para avançar no menu.
- Cancele a selecção ou volte ao modo ou menu anterior premindo o botão **Stop**.

4.1.1 DEFINIR OS ALARMES

No menu de definição do alarme, pode definir três alarmes diários. Não se preocupe se se esquecer de activar o despertador à noite – os alarmes funcionarão todos os dias se estiverem activados. Se tiver dificuldade em acordar, utilize a função snooze da unidade de pulso para descansar mais dez minutos.

1. No modo principal Time, prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Menu WATCH SET** (Definir menu do relógio).
2. Prima o botão **Start**. É exibida a indicação **WatchSet ALARM** (Definir alarme do relógio).
3. Prima o botão **Start** e siga os seguinte passo:

O visor apresenta a seguinte indicação:	Prima o botão ▲ Para cima / ▼ Para baixo para definir o parâmetro intermitente	Prima o botão Start para aceitar
4. ALARM 1 SET	**▲ Para cima / ▼ Para baixo** • seleccione um dos três alarmes diários	**Start**
5. SET ON ou OFF	**▲ Para cima / ▼ Para baixo** • active ou desactive o alarme	**Start** (Ignore o passo 6 se utilizar o modo 24h)
6. SET AM/PM (se seleccionou 12h)	**▲ Para cima / ▼ Para baixo** • seleccione AM ou PM	**Start**
7. SET HOURS	**▲ Para cima / ▼ Para baixo** • acerte a hora, cujos dígitos estão intermitentes	**Start**
8. SET MIN	**▲ Para cima / ▼ Para baixo** • acerte os minutos, cujos dígitos estão intermitentes	**Start**

- Para definir outro alarme, volte ao passo 4.
- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão Stop sem libertar.

Como funciona o alarme

O alarme funciona em todos os modos. Quando o alarme do despertador toca, a mensagem **Daily Alarm!** (Despertador Diário) é exibida no visor e a luz de retroiluminação fica intermitente. O alarme toca durante um minuto, caso não seja desactivado premindo o botão **Stop**. Se quiser dormir mais 10 minutos, prima o botão **Para cima**, **Para baixo** ou **Start**: a indicação **Snooze** é exibida no visor. O alarme volta a tocar passados 10 minutos. Para cancelar a função snooze e o alarme, prima o botão **Stop** no modo Snooze.

Nota: *Se o símbolo de pilha fraca for exibido no visor, não é possível activar o alarme.*

4.1.2 ALTERAR A HORA E DEFINIR A HORA EM DOIS FUSOS HORÁRIOS (TIME SET)

No menu de definição da hora pode alterar a hora da unidade de pulso e definir a hora em dois fusos horários diferentes. Pode utilizar a função dois fusos horários quando viajar para, por exemplo, saber as horas no seu país antes de telefonar do estrangeiro ou para outros fins.

1. No modo principal Time, prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Menu WATCH SET**.
2. Prima o botão **Start**. É exibida a indicação **WatchSet ALARM**.
3. Prima o botão ▲ **Para cima**. É exibida a indicação **WatchSet TIME** (Definir a hora do relógio).

4. Prima o botão **Start** e siga os seguinte passo:

O visor apresenta a seguinte indicação:	Prima o botão ▲ Para cima / ▼ Para baixo para definir o parâmetro intermitente	Prima o botão Start para aceitar
5. Time 1 SET	**▲ Para cima / ▼ Para baixo** • seleccione o fuso horário (1 ou 2).	**Start**
6. SET 12h / 24h	**▲ Para cima / ▼ Para baixo** • seleccione o modo 12h ou de 24h, que está intermitente.	**Start** (Se seleccionou o modo 24h, ignore o passo 7.)
7. SET AM/PM (Se seleccionou 12h)	**▲ Para cima / ▼ Para baixo** • seleccione AM ou PM	**Start**
8. SET HOURS	**▲ Para cima / ▼ Para baixo** • acerte a hora, cujos dígitos estão intermitentes.	**Start**
9. SET MIN	**▲ Para cima / ▼ Para baixo** • acerte os minutos cujos dígitos, estão intermitentes.	**Start**

- Para definir a hora noutro fuso horário volte ao passo 5.
- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

4.1.3 ALTERAR A DATA

1. No modo principal Time, prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Menu WATCH SET**.
2. Prima o botão **Start**. É exibida a indicação **WatchSet ALARM**.
3. Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** até aparecer a indicação **WatchSet DATE** (Definir a data do relógio).
4. Prima o botão **Start** e siga os seguinte passo:

O visor apresenta a seguinte indicação:	Prima o botão ▲ Para cima / ▼ Para baixo para definir o parâmetro intermitente	Prima o botão Start para aceitar
5. Date: DD.MM.YY ou MM.DD.YY (se utilizar o modo 12h)	▲ **Para cima** / ▼ **Para baixo** • sacerte o mês, cujos dígitos estão intermitentes (modo 12h)	**Start**
6. MM ou DD (mês ou dia: modo 12h)	▲ **Para cima** / ▼ **Para baixo** • sacerte o dia, cujos dígitos estão intermitentes (modo 12h).	**Start**
7. YY (ano)	▲ **Para cima** / ▼ **Para baixo** • acerte o ano, cujos dígitos estão intermitentes.	**Start**

- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

4.1.4 DEFINIR LEMBRETES

Pode definir cinco lembretes para indicar eventos, reuniões e outras alturas do dia importantes.

1. No modo principal Time, prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Menu WATCH SET**.
2. Prima o botão **Start**. É exibida a indicação **WatchSet ALARM**.

3. Prima o botão ▼ **Para baixo**. É exibida a indicação **WatchSet REMINDER**.
4. Prima o botão **Start** e siga os seguinte passo:

O visor apresenta a seguinte indicação:	Prima o botão ▲ Para cima / ▼ Para baixo para definir o parâmetro intermitente	Prima o botão Start
5. Remind1	▲ **Para cima** / ▼ **Para baixo** • seleccione um dos cinco lembretes	**Start**
6. SET ON ou OFF	▲ **Para cima** / ▼ **Para baixo** • active ou desactive o lembrete	**Start** (Se seleccionou desactivar (OFF), ignore as próximas definições do lembrete.)

- No **modo 24h** , acerte: o dia, o mês, o ano, as horas e os minutos ou, no modo **12h**: o mês, o dia, o ano, AM/PM, as horas e os minutos, utilizando o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo**. Prima o botão **Start** depois de efectuar uma selecção.
- Para definir outro lembrete, volte ao passo 5.
- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

Utilizando o Software Polar Precision Performance, é possível transferir os dados do lembrete, com uma hora e nome identificativo, para a unidade de pulso. Para obter mais informações, consulte o manual do utilizador do Kit de Ferramentas fornecido em separado.

Como funciona o lembrete

O alarme do lembrete é exibido em todos os modos. Quando o alarme do lembrete soa, é visualizado o número do lembrete (ou o respectivo nome se tiver sido definido com um PC). O alarme mantém-se ligado durante um minuto, excepto se o desligar, premindo o botão **Start, Stop,** ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo.**

4.2 FICHEIROS

Prima **Start**

• AUTO LOG
Prima ▲ **Para cima**
• ACTION FILE
Prima ▲ **Para cima**
• SEASON TOT.

Existem três tipos de ficheiros que permitem gravar informações na unidade de pulso:
- Registo automático: inclui duas semanas de dados do altímetro ou do barómetro que são gravados automaticamente e dependem da função utilizada.
- Ficheiro de Acção: inclui as informações gravadas durante a sua actividade.
- Valores Totais de um Período: inclui valores máximos e acumulados das informações referentes às actividades.

4.2.1 REGISTO AUTOMÁTICO (AUTO LOG)

O registo automático permite rever as leituras efectuadas pelo altímetro ou pelo barómetro durante as duas semanas anteriores sem necessidade de gravar um ficheiro de acção. É ideal para rever as altitudes durante uma longa caminhada ou para estudar a evolução do tempo.

De 15 em 15 minutos, a unidade de pulso grava as leituras efectuadas pelo altímetro ou pelo barómetro numa memória que armazena as informações de um período máximo de duas semanas, designada por registo automático. Não é necessário iniciar a gravação. Quando a memória fica cheia as novas informações vão substituindo as mais antigas.

Visualizar o registo automático

1. No modo principal Time, prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Menu WATCH SET**.
2. Prima o botão ▲ **Para cima**. É exibida a indicação **Menu FILES**.
3. Prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Files AUTO LOG** (Registo automático de ficheiros).

4. Prima o botão **Start**. São exibidas as informações gravadas mais recentemente (**END**):

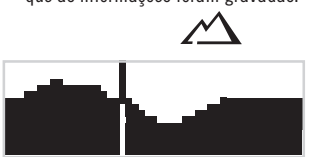
Gráfico da altitude ⛰ ou da pressão barométrica ☁. **END** indica o ponto em que o gráfico acaba. São os dados gravados mais recentemente.

Data em que as informações foram gravadas.

Hora em que as informações foram gravadas (se utilizar o modo 12h: A ou P alterna segundo a hora, A= am e P= pm).

Nota: *END/INICIAR indica o fim/início do gráfico gravado.*

5. Utilize o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** para percorrer as informações gravados.
   O indicador do gráfico move-se para mostrar o ponto que está a ser visualizado no gráfico, bem como a data e a hora em que as informações foram gravadas.



Se o indicador se encontrar num ponto em que o altímetro estava activo ⛰, só será exibida a informação sobre a altitude.

Se o indicador se encontrar num ponto em que o barómetro estava activo ☁, só será exibida a informação sobre a pressão barométrica.

6. Para visualizar informações mais detalhadas sobre uma data, prima o botão **Start** para seleccionar essa data. É exibida a seguinte informação:

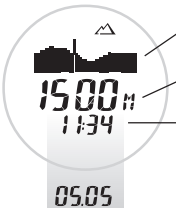


Gráfico da altitude ou dos valores barométricos.

Altitude ou pressão barométrica no momento em que foram gravadas as informações.

A data e hora em que as informações foram gravadas são exibidas alternadamente.

1500 m equivalem a 4921 pés.

7. Utilize o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** para percorrer as informações gravadas de 15 em 15 minutos.
8. Para sair do menu prima o botão **Stop**. Volte ao passo 5.
9. Para visualizar um ficheiro de acção, prima o botão **Stop** e o botão ▲ **Para cima**. É exibida a indicação **Files ACTION FILE**.

- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

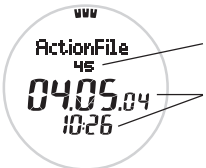
4.2.2 FICHEIRO DE ACÇÃO

O ficheiro de acção permite rever dados sobre a frequência cardíaca, o consumo de energia e o desempenho, recolhidos durante a gravação da acção. A unidade de pulso começa a gravar informações no ficheiro de acção logo que é iniciada a gravação no modo principal Action. É criado um ficheiro de acção de cada vez.

O ficheiro é tanto mais recente quanto maior for o seu número. É possível gravar um máximo de 100 ficheiros.
A percentagem de memória seleccionada e o período de tempo para o qual as informações são gravadas, limitam o número máximo de ficheiros. Para obter mais informações, consulte a página 79.

Visualizar o ficheiro de acção

1. No modo principal Time, prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Menu WATCH SET**.
2. Prima o botão ▲ **Para cima.** É exibida a indicação **Menu FILES**.
3. Prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Files AUTO LOG**.
4. Prima o botão ▲ **Para cima**. É exibida a indicação **Files ACTION FILE**.
5. Prima o botão **Start**. É exibido o último ficheiro de acção:



Número do ficheiro de acção

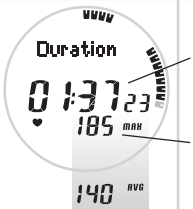
Data e hora em que o ficheiro foi gravado

Nota: *Se a unidade de pulso exibir a indicação* ***File Rec ACTIVE****, pare a gravação da acção para visualizar os ficheiros de acção.*

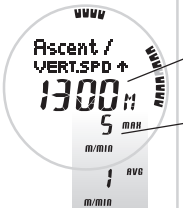
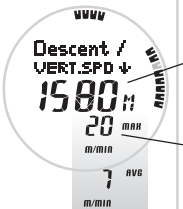
6. Utilize o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** para percorrer os ficheiros.

Nota: *Se premir primeiro no botão* ▲ ***Para cima****, será visualizada a pergunta* ***Delete ALL FILES?*** *(Apagar todos os ficheiros?). Para obter mais informações, consulte a página 74. Prima o botão* ▲ ***Para cima*** *para visualizar o primeiro ficheiro de acção.*

7. Para visualizar as informações gravadas num ficheiro, prima o botão **Start** para seleccionar esse ficheiro. Utilize o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** para percorrer as informações gravadas.

Informações gravadas no ficheiro de acção	
	Duração da actividade gravada. Leituras da frequência cardíaca máxima e média.
Limits, **INZONE**, **ABOVE**, **BELOW** alternadamente	Tempo gasto na zona-alvo, acima, e abaixo da zona-alvo durante a sua actividade. Limites da frequência cardíaca.
Calories, **KCAL**	Total acumulado de calorias eliminadas durante a actividade.
Slope COUNT	Número acumulado de declives.*

* Se o barómetro ☁ permaneceu activado, estes valores não são exibidos.
A unidade de pulso interpreta automaticamente como declive uma descida com pelo menos 50 m / 165 pés.

Informações gravadas no ficheiro de acção	
	Ascensão total em metros/pés. Percentagem média e máxima de ascensão, exibidas alternadamente.*
	Descida total em metros/pés. Percentagem média e máxima de descida, exibidas alternadamente.*

* Se o barómetro ☁ permaneceu activado, estes valores não são exibidos.

Informações gravadas no ficheiro de acção	
Altitude MAX/MIN	Pontos com altitude máxima e mínima.*
Markers	Para visualizar os marcadores gravados, consulte a página 72.
File Delete?	Para apagar este ficheiro, consulte a página 73.

* Se o barómetro ☁ permaneceu activado, estes valores não são exibidos.

- Para deixar de visualizar pormenores do ficheiro, prima o botão **Stop** para voltar à lista de ficheiros (vá para o passo 6).
- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

Visualizar marcadores gravados

Os marcadores são gravados no ficheiro de acção de duas maneiras:

- Manualmente: Captando um instantâneo das informações.
- Automaticamente: A unidade de pulso grava automaticamente um marcador sempre que
  - iniciar a gravação da acção (é gravada a altitude ou a pressão em relação ao nível do mar).
  - activar ou calibrar o altímetro ou o barómetro.
  - alterar os valores limites para a frequência cardíaca, definir um azimute ou quando a unidade de pulso registar um declive percorrido.

  Consulte as tabelas abaixo.

1. No visor **Markers**, prima o botão **Start** para visualizar a lista de marcadores. O primeiro é o marcador **Autom 1**, gravado automaticamente, referente à altitude ou à pressão em relação ao nível do mar no momento em que se inicia a gravação da acção.
2. Percorra a lista de marcadores com o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo**.
   As informações referidas a seguir começam a ser apresentadas alternadamente: Tempo parcial (SPLIT), hora (TIME) e data (DATE) em que o marcador foi gravado.

Marker indica um marcador manual.
Autom. indica um marcador automático.

3. Para visualizar os pormenores de um marcador prima o botão **Start**. As informações dos marcadores são visualizadas melhor no software. Para obter mais informações, consulte a ajuda online do software Polar Precision Performance.

4. Para deixar de visualizar os marcadores, prima o botão **Stop**.
   - Continue a procurar as informações referentes ao ficheiro de acção ou volte ao modo principal Time, e prima o botão **Stop** sem libertar.

Nota: *O marcador é tanto mais recente quanto maior for o seu número. A unidade de pulso pode gravar até 255 marcadores em cada ficheiro.*

Apagar Ficheiros Um a Um

Pode libertar memória apagando ficheiros. Antes de apagar ficheiros transfira-os para o software Polar Precision Performance. Depois de apagar um ficheiro não o pode recuperar.

1. No visor **Files ACTION FILE**, prima o botão **Start**.
2. Utilize o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** para percorrer os ficheiros.
3. Prima o botão **Start** para seleccionar o ficheiro de acção **(Action File)** com o número pretendido.
4. Prima o botão ▼ **Para baixo**. É visualizada a pergunta **File DELETE?** (Apagar Ficheiro?).
   Se não quiser apagar o ficheiro cancele esta operação premindo o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo**. Pode continuar a percorrer as informações registadas no ficheiro de acção.
5. Prima o botão **Start**. A unidade de pulso pergunta se tem a certeza: **Are you SURE?**
6. Para apagar o ficheiro, prima o botão **Start**. É exibida a indicação **File DELETED** (Ficheiro apagado).
   Em alternativa, para cancelar a eliminação do ficheiro prima o botão **Stop**.
   A unidade de pulso volta ao visor **Action File**.
   - Para continuar a apagar ficheiros, vá para o passo 2.
   - Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

Nota*: No modo principal Action pode ver a memória que ainda resta.*

Apagar Todos os Ficheiros

1. No visor **Files ACTION FILE**, prima o botão **Start** e o botão ▲ **Para cima**.
2. A unidade de pulso pergunta se pretende apagar todos os ficheiros: **Delete ALL FILES?** Se não quiser apagar todos os ficheiros, prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo**. Pode continuar a procurar informações sobre os ficheiros de acção.
3. Prima o botão **Start**. A unidade de pulso pergunta se tem a certeza: **Are you SURE?**
4. Para apagar todos os ficheiros, prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Files DELETED**.
   Em alternativa, para cancelar a eliminação dos ficheiros prima o botão **Stop** duas vezes.
   A unidade de pulso volta ao visor **Files ACTION FILE**.
   • Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

4.2.3 VALORES TOTAIS DE UM PERÍODO

Utilize o ficheiro dos Valores Totais de um Período como um contador semanal/mensal dos valores da sua actividade.
Os Valores Totais de um Período são automaticamente actualizados quando se interrompe a gravação da acção. Esta função regista os seus valores máximos e acumulados, começando a partir da última vez que colocou os valores a zero. Pode repor os valores a zero manualmente, ou através do PC.

Visualizar os Valores Totais de um Período

1. No modo principal Time, prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Menu WATCH SET**.
2. Prima o botão ▲ **Para cima**. É exibida a indicação **Menu FILES**.
3. Prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Files AUTO LOG**.
4. Prima o botão ▼ **Para baixo**. É exibida a indicação **Files SEASON TOT.**
5. No menu Season Total Values (Valores Totais de um Período), prima o botão **Start**. É exibida a indicação do consumo calórico total (Tot.Kcal).

6. Utilize o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** para percorrer as seguintes informações gravadas:

Valores Totais de um Período	
	Data em que consumo calórico total foi colocado a zero pela última vez. Consumo calórico total desde a última reinicialização. É necessário medir a frequência cardíaca durante a gravação da acção para actualizar o consumo calórico total.
	Data em que o número de declives foi colocado a zero pela última vez. Número acumulado de declives, desde a última colocação a zero.*
	Data em que foi gravada a velocidade máxima de ascensão. Velocidade máxima de ascensão.*

**O altímetro tem de estar ligado durante a gravação da acção para actualizar estes valores. O valor não será actualizado se o barómetro estiver ligado.*

Valores Totais de um Período	
	Data em que foi gravada a velocidade máxima de descida. Velocidade máxima de descida.*
	Data em que o valor total das ascensões foi colocado a zero pela última vez. Valor cumulativo das ascensões, desde a última colocação a zero.*
	Data em que o valor total das descidas foi colocado a zero pela última vez. Valor cumulativo das descidas, desde a última colocação a zero.*

** O altímetro tem de estar ligado durante a gravação da acção para actualizar estes valores. O valor não será actualizado se o barómetro estiver ligado.*

Valores Totais de um Período	
	Data em que foi gravada a altitude máxima. Altitude máxima.*

** O altímetro tem de estar ligado durante a gravação da acção para actualizar estes valores. O valor não será actualizado se o barómetro estiver ligado.*

7. Se não quiser visualizar os valores, prima o botão **Stop**.

- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

Nota: *Utilizando o software Polar Precision Performance e depois de transferir os ficheiros de acção para o PC, pode visualizar informações adicionais que não sejam exibidas na unidade de pulso. Para obter mais informações, consulte o manual do utilizador do Kit de Ferramentas fornecido em separado.*

Utilizar a altitude máxima previamente gravada nos Valores Totais de um Período
Se o altímetro apresentar uma leitura máxima errada, pode corrigi-la utilizando a altitude máxima previamente gravada.

1. No visor Altitude max. prima o botão **Start** para começar a utilizar o valor da altitude máxima anterior.
   A unidade pergunta se pretende utilizar o valor da altitude máxima anterior: **Altitude RESET?**
2. Prima o botão ▲ **Para cima**. É exibida a indicação da última altitude máxima.
   A unidade de pulso pergunta se pretende voltar à altitude antiga: **Altitude RETURN OLD?**
3. Prima o botão **Start**. A unidade de pulso pergunta se tem a certeza: **Are you SURE?**
4. Se tiver a certeza, prima o botão **Start**.
   Em alternativa, para utilizar o valor da altitude máxima anterior, prima o botão **Stop**.

Repor os Valores Totais de um Período a Zero
Utilize os Valores Totais de um Período como contador da sua actividade num dado período (semanal/mensal) repondo-os a zero uma vez durante esse período. Depois repor um valor a zero não pode recuperá-lo.
Comece em qualquer visor da tabela anterior (Tot.Kcal, Slopes, Vert.Speed ↑ max, Vert.Speed ↓ max, Ascent, Descent ou Altitude max).
1. Prima o botão **Start** para repor a zero o parâmetro seleccionado. A unidade de pulso pergunta se pretende repor: **RESET?**
2. Prima o botão **Start**. A unidade de pulso pergunta se tem a certeza: **Are you SURE?**
3. Se tem a certeza que pretende repor o valor a zero, prima o botão **Start**.
   Em alternativa, para cancelar a a colocação a zero, prima o botão **Stop**.

4.3 DEFINIÇÕES

Prima **Start**

- MEMORY

Prima ▲ **Para cima**

- USER

Prima ▲ **Para cima**

- GENERAL

O menu de definições permite introduzir manualmente definições da memória, do utilizador e da unidade de pulso. Também pode preparar as suas definições com o software Polar Precision Performance e transferi-las para a unidade de pulso a partir de um PC. Para obter mais informações, consulte o manual do utilizador do Kit de Ferramentas fornecido em separado.

Nota: *Durante a gravação de uma acção não é possível passar ao menu definições.*

4.3.1 DEFINIR O TEMPO DE MEMÓRIA

O tempo de gravação disponível na unidade de pulso depende do tempo de memória seleccionado (5, 15 ou 60 segundos ou 5 minutos). A memória livre permite gravar um máximo de 660 h ou 100 ficheiros de acção consoante o tempo de memória seleccionada. Quanto menor for o tempo de memória seleccionado mais depressa esta fica cheia. Se a memória total ficar cheia pode continuar a sua actividade, mas a acção deixa de ser gravada num ficheiro de acção.

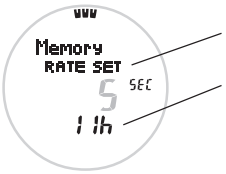
Utilize um tempo de memória de 5 minutos quando quiser gravar informações sem esforçar o transmissor, por exemplo, se caminhar num terreno com ligeiras variações de altitude. Se as variações de altitude forem mais abruptas ou se estiver a escalar grandes altitudes, é útil monitorizar e gravar a frequência cardíaca, para determinar como é que o organismo reage à altitude e/ou saber a velocidade com que está a subir ou a descer. Neste caso, utilize um tempo de memória mais pequeno para obter dados mais precisos.

Seleccionando um tempo de memória mais pequeno obtém informações mais exactas com o software Polar Precision Performance.

A tabela seguinte contém algumas recomendações relativas aos tempos de memória para diferentes actividades:

Tipo de actividade	Tempo de memória
Descida em esqui - período inferior a um dia Bicicleta de montanha - percurso mais curto e mais intenso Canoagem em águas bravas Navegação com o altímetro	**5 s** (Máximo de 11 h de memória livre)
Percurso de fundo em esqui Bicicleta de montanha - percurso mais longa Caminhada em terreno íngreme	**15 s** (Máximo de 33 h de memória livre)
Caminhadas longas - gravar a frequência cardíaca durante um período prolongado	**60 s** (Máximo de 132 h de memória livre)
Gravar sem controlar a frequência cardíaca	**5 min** (Máximo de 660 h de memória livre)

1. Para passar ao menu de definições, prima o botão **Start** no modo principal Time. É exibida a indicação **Menu WATCH SET.**
2. Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** até ser exibida a indicação **Menu SETTINGS**.
3. Prima o botão **Start.** É exibida a indicação **Settings MEMORY.**
4. Prima o botão **Start**. É exibida a seguinte informação:



Tempo de memória

Memória restante com a opção tempo de memória seleccionada

5. Continue a ajustar as definições da memória procedendo do seguinte modo:

O visor apresenta a seguinte indicação: **Memory** **RATE SET**	Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** para definir o tempo de memória, que está intermitente.	Prima o botão **Start** para aceitar. A quantidade de memória que ainda resta (**Memory LEFT**), em horas, é exibida durante alguns segundos. A unidade de pulso volta ao visor **Settings MEMORY**.

- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

4.3.2 DEFINIR DADOS DO UTILIZADOR

A introdução dos seus dados pessoais garante o funcionamento do contador de calorias e do teste de Fitness com a mais elevada precisão possível.

1. No modo principal Time, prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Menu WATCH SET**.
2. Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** até ser exibida a indicação **Menu SETTINGS**.
3. Prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Settings MEMORY**.
4. Prima o botão ▲ **Para cima**. É exibida a indicação **Settings USER**.
5. Prima o botão **Start** para definir os dados do utilizador e proceda de acordo com os passos referidos a seguir:

O visor apresenta a seguinte indicação:	Prima o botão ▲ Para cima / ▼ Para baixo para definir o parâmetro intermitente	Prima o botão Start para aceitar
6. Weight (Peso): Seleccione KILOGRAM ou POUNDS (quilogramas ou libras)	▲ **Para cima** / ▼ **Para baixo**	**Start**

Nota:

- *As unidades de peso e de altura dependem das definições seleccionadas. Mesmo que escolha uma unidade errada, pode alterá-la premindo o botão **Light** sem libertar.*
- *Para alterar as suas definições, prima o botão **Stop** e volte ao passo 4.*

O visor apresenta a seguinte indicação:	Prima o botão ▲ Para cima / ▼ Para baixo para definir o parâmetro intermitente	Prima o botão Start para aceitar
7. **Height** (Altura): • Seleccione CM ou FT (cm ou pés) • Seleccione INCH (polegadas, se seleccionou Units 2)	▲ **Para cima / ▼ Para baixo** ▲ **Para cima / ▼ Para baixo**	**Start** **Start**
8. **Birthday** (Data de nascimento): • DD (seleccione o dia) ou MM (seleccione o mês: se seleccionou 12h) • MM (seleccione o mês) ou DD (seleccione o dia: se seleccionou 12h) • YY (seleccione o ano)	▲ **Para cima / ▼ Para baixo** ▲ **Para cima / ▼ Para baixo** ▲ **Para cima / ▼ Para baixo**	**Start** **Start** **Start**
9. **Sex** (Sexo): Seleccione MALE ou FEMALE (Masculino ou Feminino)	▲ **Para cima / ▼ Para baixo**	**Start**
10. **Activity** (Actividade): Seleccione LOW, MODERATE, HIGH ou TOP (consulte as instruções da página 85).	▲ **Para cima / ▼ Para baixo** • seleccione o seu nível de actividade para o teste de Fitness.	**Start**
11. **VO_{2max} SET** (Definir VO_{2max}): Quando definir este valor pela primeira vez, a unidade de pulso sugere um valor predefinido de 36 para mulheres e 45 para homens (consulte as instruções da página 86).	▲ **Para cima / ▼ Para baixo** • indique este valor se souber o seu **actual consumo máximo de oxigénio, determinado por equipamentos médicos adequados.**	**Start**

O visor apresenta a seguinte indicação:	Prima o botão ▲ Para cima / ▼ Para baixo para definir o parâmetro intermitente	Prima o botão Start para aceitar
12. **HR_{max} SET** Quando definir este valor pela primeira vez é apresentado como valor predefinido o valor máximo da frequência cardíaca previsto para a sua idade (220-idade) (consulte as instruções da página 86).	**▲ Para cima / ▼ Para baixo** • indique este valor, se souber o seu **actual valor máximo da frequência cardíaca, determinado por equipamentos médicos adequados.**	**Start**
13. **HR_{sit} SET** Valor da frequência cardíaca na posição de sentado (consulte as instruções da página 86).	**▲ Para cima / ▼ Para baixo** • indique o valor da frequência cardíaca na posição de sentado.	**Start**

• Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

Nível de Actividade

O nível de actividade é uma avaliação do seu nível de actividade física. Seleccione a alternativa que melhor descreve a quantidade e intensidade global da sua actividade física nos últimos seis meses.

Nível de actividade	Descrição
Low (ocasional)	Participa ocasionalmente em actividades ao ar livre ou noutros exercícios que aceleram a respiração ou a transpiração. Não participa em programas regulares de exercício nem em actividades desportivas.
Moderate (consistente)	Pratica 1/2-2 horas/semana de actividades ao ar livre ou noutras formas de exercício, ou o seu trabalho requer uma fraca actividade física. Exemplo: corre ou anda a pé 5-10 km/semana (3-6 milhas/semana).
High (empenhada)	Pratica 2 - 3 horas/semana de vigorosas actividades ao ar livre ou noutras formas de exercício *enérgico*. Ocasionalmente, faz percursos prolongados (1-3 dias) ao ar livre ou participa em eventos de competição. Exemplo: corre ou anda a pé 10-20 km/semana (6-12 milhas/semana).
Top (competição)	Pratica vigorosas actividades ao ar livre ou outras formas de exercício *enérgico*, pelo menos 5 vezes por semana. Provavelmente, faz exercício para melhorar o seu desempenho, ou para se preparar para uma actividade prolongada ao ar livre.

Consumo Máximo de Oxigénio (VO_{2max}, ml/kg/min)
O VO_{2max}, é utilizado para calcular o consumo de energia. O VO_{2max}, é a quantidade máxima de oxigénio que o organismo consegue consumir durante um esforço máximo. Também é conhecido como a potência aeróbica máxima ou o consumo máximo de oxigénio. O VO_{2max}, é um parâmetro vulgarmente utilizado no fitness aeróbico (cardiovascular). O fitness aeróbico traduz a maior ou menor capacidade que o sistema cardiovascular tem para transportar e utilizar oxigénio do organismo. A maneira mais exacta de determinar o seu VO_{2max}, é através de uma prova de esforço.

Nota: *Se não souber este valor e efectuar o teste de Fitness pode determinar um valor idêntico: o OwnIndex. Para obter mais informações, consulte a página 52.*

Valor máximo da frequência cardíaca (HR_{max})
A HR_{max} é utilizada para calcular o consumo de energia. A HR_{max} traduz o número mais elevado de batimentos cardíacos por minuto durante o esforço físico máximo. A HR_{max} é uma ferramenta útil para determinar a intensidade da actividade. A maneira mais exacta de determinar a HR_{max} é através de uma prova de esforço.

Frequência cardíaca na posição de sentado (HR_{sit})
A HR_{sit} é utilizada para calcular o consumo de energia. Para obter uma estimativa do consumo de energia com a máxima precisão, a HR_{sit} deve corresponder à sua frequência cardíaca quando não está a efectuar qualquer actividade física (quando está sentado). Para determinar a HR_{sit} sente-se e coloque o transmissor. No modo principal Time, utilize o botão ▼ **Para baixo** para visualizar a sua frequência cardíaca. Passados 2 a 3 minutos leia o valor indicado na unidade de pulso. É essa a sua HR_{sit}. Para calcular a HR_{sit} com mais precisão utilize o Computador Outdoor durante um dia inteiro. Esporadicamente, quando estiver sentado sem fazer qualquer actividade física durante 2-3 minutos, tome nota da frequência cardíaca. À noite, calcule o valor médio.

4.3.3 DEFINIÇÕES GERAIS

Prima **Start**

• HR LIMITS
Prima ▲ **Para cima**
• UNITS
Prima ▲ **Para cima**
• VERT. SPEED
Prima ▲ **Para cima**
• INTRO
Prima ▲ **Para cima**
• SOUND

Introduza as definições gerais da unidade de pulso no menu Settings/General (Definições/geral). Pode definir as seguintes informações:

- A sua zona-alvo em termos de frequência cardíaca. No AXN700 pode definir 3 limites de frequência cardíaca diferentes.
- Unidades de medida.
- Velocidade vertical, i.e., velocidade de ascensão ou de descida em minutos ou horas.
- Activar ou desactivar animações nos modos principais.
- Activar ou desactivar sons em botões e actividades na unidade de pulso •)).

Definir os Limites da Frequência Cardíaca para o Alarme da Zona-alvo

A definição dos valores limites inferior e superior da frequência cardíaca permite criar uma zona alvo para a frequência cardíaca. Esta função ajuda-o a manter um determinado nível de intensidade, consoante os seus objectivos. Os valores predefinidos da zona-alvo da frequência cardíaca da unidade de pulso são 80-160 bpm. A sua zona-alvo também pode ser definida em percentagem da HR_{max} (consulte a página 84). Por exemplo, se a sua frequência cardíaca máxima for de 200 bpm, 60%-85% a dua HR_{max} será 120-170 bpm.

1. No modo principal Time, prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Menu WATCH SET**.
2. Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** até ser exibida a indicação **Menu SETTINGS**.
3. Prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Settings MEMORY**.
4. Prima o botão ▼ **Para baixo**. É exibida a indicação **Settings GENERAL**.
5. Prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Set HR LIMITS**.

6. Prima o botão **Start** para especificar os valores limites para a sua frequência cardíaca e siga os seguintes passos:

O visor apresenta a seguinte indicação:	Prima o botão ▲ Para cima / ▼ Para baixo para definir o parâmetro intermitente	Prima o botão Start para aceitar
Apenas se estiver a utilizar o AXN700 : Limites HR 1, 2 ou 3	**▲ Para cima / ▼ Para baixo** • seleccione o limite da frequência cardíaca que pretende definir.	**Start** • saia da selecção de valores.
7. Limit High: • SET ON ou OFF • SET LIMIT	**▲ Para cima / ▼ Para baixo** • active ou desactive o limite superior **▲ Para cima / ▼ Para baixo** • introduza o limite superior.	**Start** • Se desactivar o limite, vá para o passo 8. **Start**
8. Limit Low: • SET ON ou OFF • SET LIMIT	**▲ Para cima / ▼ Para baixo** • active ou desactive o limite inferior **▲ Para cima / ▼ Para baixo** • introduza o limite inferior. O limite inferior não pode ser mais elevado do que o limite superior.	**Start** • Se desactivar o limite, ignore o resto dos passos. **Start**

- Para definir outro limite para a frequência cardíaca, volte ao passo 6.
- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.
  Para obter mais informações sobre o funcionamento do alarme da zona-alvo, consulte a página 35.

***Nota**: Se desactivar os limites da frequência cardíaca, o alarme da zona-alvo no modo principal Action é desactivado e não será calculado nenhum valor limite no ficheiro de acção.*

Sugestão: Como utilizar as Zonas-alvo da Frequência Cardíaca
Em relação à preparação para a maioria das actividades ao ar livre, o exercício mais intenso nem sempre é o melhor. Varie a intensidade dos exercícios que efectua de acordo com os seus objectivos e nível de fitness. Faça alguns exercícios de intensidade ligeira a moderada (60-70 % da sua HR_{max}), e outros a uma maior intensidade. Quanto mais prolongada for a actividade que pretende efectuar, mais exercícios de baixa intensidade deverá efectuar. Para obter mais informações sobre as zonas-alvo e para obter um programa de exercício personalizado, visite o site www.PolarOutdoorGuide.com.

Alterar Unidades

As definições das Unidades afectam as seguintes funções:

	Unidades 1	Unidades 2
Dados pessoais	kg cm	lb ft
Altitude	m	ft
Pressão barométrica	hPa	inHg
Velocidade vertical na ascensão ou na descida*	m/min m/h	ft/min ft/h
Temperatura	°C	°F

*Para alterar a velocidade vertical, consulte a secção seguinte.

1. No modo principal Time, prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Menu WATCH SET**.
2. Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** até visualizar a indicação **Menu SETTINGS**.
3. Prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Settings MEMORY**.
4. Prima o botão ▼ **Para baixo**. É exibida a indicação **Settings GENERAL**.

5. Prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Set HR LIMITS**.
6. Prima o botão ▲ **Para cima**. É exibida a indicação **Set UNITS**.
7. Prima o botão **Start** e siga o seguinte passo:

8. O visor apresenta a seguinte indicação: **Units** **1: M / HPA / °C** ou **2: FT / INHG / °F**	Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** para seleccionar as Unidades 1 ou 2, que está intermitente.	Prima o botão **Start** para aceitar.

- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

***Nota**: Pode utilizar a função Conversor de Unidades do software Polar Precision Performance para converter unidades, por exemplo, metros em pés, nas leituras da altitude.*

Definir a Velocidade Vertical

Os parâmetros da velocidade vertical permitem definir se a velocidade de ascensão/descida é visualizada em metros/pés por minuto ou por hora. Pode controlar a velocidade de ascensão ou de descida se o altímetro estiver activado no modo principal Alti.

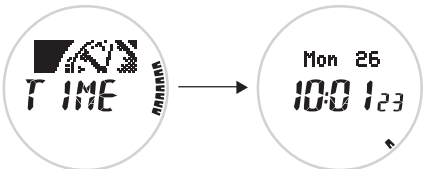
Tipo de velocidade vertical	Utilize se...
Velocidade por minuto	...espera alterações rápidas da altitude como acontece na descida em esqui ou no montanhismo.
Velocidade por hora	...caminhar em terreno sem subidas ou montanhas íngremes.

1. No modo principal Time, prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Menu WATCH SET**.
2. Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** até ser exibida a indicação **Menu SETTINGS**.
3. Prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Settings MEMORY**.
4. Prima o botão ▼ **Para baixo**. É exibida a indicação **Settings GENERAL**.
5. Prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Set HR LIMITS**.
6. Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** até ser exibida a indicação **Set VERT. SPEED**.
7. Prima o botão **Start** para especificar a velocidade vertical:

8. O visor apresenta a seguinte indicação: **Vert. speed RATE SET M/FT**	Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** para seleccionar a velocidade vertical por minuto (Min) ou por hora.	Prima o botão **Start** para aceitar.

- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

Activar/desactivar a introdução



Ao percorrer os modos principais, a animação inicial do modo principal é exibida durante alguns segundos antes de ser exibido o visor do modo principal. Se não quiser visualizar a animação, desactive-a.

1. No modo principal Time, prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Menu WATCH SET**.
2. Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** até ser exibida a indicação **Menu SETTINGS**.
3. Prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Settings MEMORY**.
4. Prima o botão ▼ **Para baixo**. É exibida a indicação **Settings GENERAL**.
5. Prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Set HR LIMITS**.
6. Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** até ser exibida a indicação **Set INTRO**.
7. Prima o botão **Start** para activar ou desactivar a animação inicial:

8. O visor apresenta a seguinte indicação: **Set INTRO** **ON** ou **OFF**	Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** para activar ou desactivar a animação.	Prima o botão **Start** para aceitar.

- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

Activar/desactivar o som

As definições do som afectam os seguintes sons: o som dos botões, dos Alarmes das Zonas-alvo da Frequência Cardíaca e os sons de início e fim do cronómetro e dos temporizadores da contagem decrescente e das acções. As definições do som não afectam os alarmes do relógio (alarmes diários e lembretes), os alarmes de altitude, o alarme de memória cheia nem o som que indica a conclusão/falha do teste de Fitness.

1. No modo principal Time, prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Menu WATCH SET.**
2. Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** até ser exibida a indicação **Menu SETTINGS**.
3. Prima o botão Start. É exibida a indicação **Settings MEMORY**.
4. Prima o botão ▼ **Para baixo**. É exibida a indicação **Settings GENERAL**.
5. Prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Set HR LIMITS**.
6. Prima o botão ▼ **Para baixo**. É exibida a indicação **Set SOUND**.
7. Prima o botão **Start** para activar ou desactivar o som:

O visor apresenta a seguinte indicação: **Set SOUND** **ON** ou **OFF**	Prima o botão **Para cima** ou ▼ **Para baixo** para activar ou desactivar o som.	Prima o botão **Start** para aceitar.

- Para voltar ao modo principal Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

Nota: *Os sons da unidade de pulso são desactivados se visualizar o símbolo que indica que a pilha está fraca. No entanto, o alarme do relógio continua a funcionar se tiver sido definido antes de se visualizar o símbolo.*

4.4 CRONÓMETRO

Utilize o cronómetro se quiser controlar a duração de um evento com tempos intermédios, como durante uma corrida em pista ou para saber quanto tempo demora a subir uma encosta.

1. No modo principal Time, prima o botão **Start**. É exibida a indicação **Menu WATCH SET.**
2. Prima o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** até visualizar **Menu WATCH SET**.
3. Prima o botão **Start** para iniciar o cronómetro. O cronómetro começa a funcionar.
4. Para obter tempos parciais, prima o botão **Start**. É exibida a indicação **StopWatch SPLIT**.
5. Para parar o cronómetro, prima o botão **Stop**. É exibida a indicação **StopWatch PAUSED**.
6. Para reiniciar o cronómetro, prima o botão **Start**. Para voltar ao modo principal Time e utilizar outras funções enquanto o cronómetro está a funcionar, prima o botão **Stop** sem libertar.

Quando o cronómetro estiver em pausa, pode colocá-lo a zero. Prima o botão **Stop** sem libertar, até repor o visor a zero.

Nota: *Os outros temporizadores não afectam o cronómetro. Pode utilizar o cronómetro separadamente, mesmo se estiver a gravar uma acção ou a utilizar outras funções.*

4.5 TEMPORIZADOR DE CONTAGEM DECRESCENTE

O temporizador de contagem decrescente funciona como o cronómetro, mas conta o tempo no sentido descendente, até zero, a partir de um valor previamente definido. Defina o tempo da contagem decrescente e ligue o temporizador no menu de contagem decrescente.

1. Para passar ao menu de contagem decrescente, prima primeiro o botão **Start** no modo principal Time e depois, o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** até aparecer **Menu COUNTDOWN.**
2. Prima o botão **Start** para definir o tempo do temporizador.
3. Utilize o botão ▲ **Para cima** ou ▼ **Para baixo** para introduzir as horas, minutos e segundos. Prima o botão Start depois de introduzir cada um dos valores. Depois de acertar os segundos, o temporizador de contagem decrescente começa a funcionar.
4. Prima o botão **Start** para obter tempos parciais.
5. Se quiser colocar o temporizador de contagem decrescente em pausa, prima o botão **Stop**. É exibida a indicação **CountDown PAUSED**.
6. Para retomar a contagem decrescente, prima o botão **Start**.
7. Para voltar ao modo principal Time e utilizar outras funções durante o funcionamento do temporizador de contagem decrescente, prima o botão **Stop** sem libertar.

O temporizador de contagem decrescente memoriza o valor predefinido.

- Se utilizar o mesmo valor não precisa de definir novamente o tempo quando voltar a usar o temporizador de contagem decrescente.
- Se quiser repor o valor predefinido do temporizador de contagem a seguir a uma pausa, prima o botão **Start** sem libertar.
- Se quiser colocar o temporizador de contagem decrescente a zero a seguir a uma pausa, prima o botão **Stop** sem libertar. O temporizador de contagem decrescente é colocado a zero. Pode agora voltar a definir o tempo da contagem decrescente.

Como funciona: No modo principal Time , o indicador intermitente existente no círculo exterior indica que o cronómetro ou o temporizador de contagem decrescente está activo. Quando o temporizador pára, a unidade de pulso emite um sinal de alarme de curta duração e a indicação: **COUNTDOWN 00:00.00**. Prima qualquer botão (excepto o botão **Light**) para a unidade de pulso voltar ao modo em que se encontrava. Os outros temporizadores não afectam o temporizador de contagem decrescente.

Sugestão: Como utilizar o Temporizador de Contagem Decrescente para evitar a desidratação
Defina o temporizador de contagem decrescente para lhe lembrar que deve beber pequenas quantidades de líquidos com frequência durante toda a actividade. De hora a hora beba pelo menos 250 ml de água ou de outro líquido se estiver num ambiente quente e/ou húmido. Se a sua frequência cardíaca estiver a subir gradualmente, apesar de não se ter verificado um aumento da velocidade, aumente a ingestão de líquidos. Não espere até sentir sede – isso significa que já está desidratado.

5. CUIDADOS E MANUTENÇÃO

Tal como acontece com qualquer outro dispositivo electrónico, o seu Computador Outdoor Polar deve ser tratado com cuidado. As sugestões apresentadas a seguir vão ajudá-lo a cumprir os requisitos da garantia e a tirar partido deste produto, por muitos e muitos anos.

Guarde a unidade de pulso e o transmissor num local fresco e seco. Não os guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (i.e., um saco de plástico) nem juntamente com materiais condutores, como uma toalha molhada.

Cuidados a Ter com a Unidade de Pulso

- Mantenha o Computador Outdoor Polar limpo. Limpe-o com uma solução de água e sabão suave. Seque-o cuidadosamente com uma toalha macia. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo, como palha-de-aço ou químicos de limpeza.
- As temperaturas de funcionamento da unidade de pulso são -20 °C a +60 °C / -4 °F a 140 °F e as temperaturas de armazenamento são -40 °C a +70 °C / -40 °F a 158 °F
- Não exponha o Computador Outdoor à luz solar directa durante períodos prolongados, como acontece se o deixar dentro de um automóvel estacionado ao sol.
- Mantenha os canais de medição da pressão atmosférica limpos (aberturas laterais da unidade de pulso), para garantir uma medição correcta da altitude e da temperatura. Não introduza nenhum objecto nas aberturas.

Utilizar o Computador Outdoor Polar na Água

É possível que a monitorização da frequência cardíaca na água sofra algumas interferências, em virtude da água das piscinas possuir um elevado teor de cloro e da água do mar ser muito condutora. Por este motivo, os eléctrodos do transmissor podem entrar em curto-circuito, impedindo-o de detectar os sinais ECG. Pode usar a unidade de pulso quando estiver a nadar, por exemplo, pois ela é resistente à água até 100m de profundidade. No entanto, o Computador Outdoor Polar não é um instrumento de mergulho, pelo que não deve utilizar as funções ou premir os botões quando estiver a realizar actividades subaquáticas.

Cuidados a ter com o transmissor WearLink
Se utilizar repelente de insectos, evite o contacto com o transmissor.

Conector WearLink
- Limpe o conector regularmente depois da utilização com uma solução de água e sabão suave.
- Nunca utilize álcool ou outro material abrasivo, como palha-de-aço ou químicos de limpeza em nenhuma parte do transmissor.
- Para secar o conector utilize apenas uma toalha. O manuseamento incorrecto do conector pode danificá-lo.
- Nunca coloque o conector numa máquina de lavar ou de secar!

Banda Transmissora WearLink
- Pode lavar a banda transmissora na máquina de lavar a 40 °C. Recomendamos a utilização de uma bolsa de lavagem.
- Recomendamos a lavagem da banda transmissora sempre que a utilizar numa piscina cuja água apresente um elevado teor de cloro.
- Não seque a banda transmissora com centrifugação nem a coloque numa máquina de secar!
- Não engome a banda transmissora!

Assistência
Durante os dois anos do período da garantia, a assistência deve ser prestada apenas por um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. A garantia não cobre danos, mesmo que indirectos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços não autorizados pela Polar Electro.

Substituir a Pilha da Unidade de Pulso ou do Transmissor
Evite abrir a tampa do compartimento da pilha, que está selada, durante o período da garantia. Recomendamos o recurso a um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado para substituir a pilha. Se decidir substituir a pilha sozinho, siga as instruções.

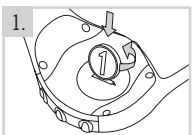
Nota: *Para garantir a duração máxima da tampa da pilha, abra-a apenas quando for necessário substituir a pilha. Recomendamos a mudança do selo da tampa sempre que substituir a pilha. Poderá obter conjuntos adicionais de selos nos Centros de Assistência Polar autorizados.*

Unidade de pulso

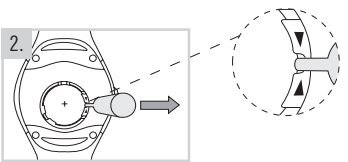
Para substituir a pilha da unidade de pulso, necessita de uma chave de fendas pequena, de um selo, de uma moeda e de uma pilha (CR 2032). O indicador de pilha fraca é exibido quando a capacidade da pilha da unidade de pulso for de 10 - 15 %.

Nota:

- *O uso excessivo da luz de retroiluminação, da bússola e do altímetro, gasta a pilha da unidade de pulso mais rapidamente.*
- *Num ambiente frio, o indicador de pilha fraca pode ser exibido, mas é desactivado logo que voltar a um ambiente com uma temperatura normal.*
- *A luz de retroiluminação e os sons da unidade de pulso são automaticamente desactivados quando a indicação é exibida. No entanto, o som do alarme do relógio continuará a funcionar se o alarme tiver sido activado antes do símbolo ser exibido no visor.*



1. Abra o compartimento da pilha, rodando a tampa da direita para a esquerda (na direcção de OPEN), com uma moeda que se adapte perfeitamente à ranhura da tampa.



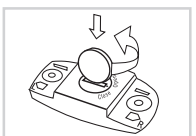
2. Retire a tampa do compartimento da pilha. Introduza uma **chave de fendas pequena** no orifício indicado pelas duas setas. Utilizando a chave de fendas, levante a pilha com cuidado e substitua-a por uma nova. Tenha cuidado para não danificar a parte roscada da tampa.

3. Coloque o lado negativo (-) da pilha voltado para o fundo do compartimento da pilha, e o lado positivo (+) voltado para a tampa.
4. Retire o selo da tampa do compartimento da pilha e substitua-o por outro novo. Coloque o selo correctamente sobre a ranhura.
5. Coloque a tampa do compartimento da pilha na posição correcta, e feche-a, rodando da esquerda para a direita (na direcção de CLOSE) com uma moeda. Verifique se a tampa fica bem fechada! Recomendamos a calibração do altímetro ou do barómetro depois de substituir a pilha.

Nota: *Depois de substituir a pilha, volte a introduzir as definições básicas. Para obter mais informações, consulte a página 10.*

Transmissor

Para substituir a pilha, necessita de uma moeda, de um selo e de uma pilha (CR 2025).



1. Abra o compartimento da pilha do conector rodando a tampa da direita para a esquerda, da posição CLOSE para a posição OPEN, com uma moeda.
2. Retire a tampa do compartimento da pilha, tire a pilha, e substitua-a por uma nova.
3. Retire o selo da tampa da pilha e substitua-o por um novo.
4. Coloque a pilha de modo que o lado negativo (-) fique voltado para o fundo do compartimento, e o lado positivo (+) para a tampa.
5. Coloque a tampa de modo a que a seta aponte para a posição OPEN. Coloque correctamente o selo sobre a ranhura.
6. Pressione a tampa com cuidado, o suficiente para que a superfície exterior fique nivelada com a superfície do conector.
7. Rode a tampa da esquerda para a direita com a moeda, de modo a rodar a seta da posição OPEN para a posição CLOSE. Verifique se a tampa está bem fechada!

Nota:

- *Mantenha as pilhas fora do alcance de crianças. Se uma pilha for engolida, contacte imediatamente um médico.*
- *Elimine as pilhas de acordo com as regulamentações locais.*

6. FUNCIONAMENTO SEGURO DO COMPUTADOR OUTDOOR

O Computador Outdoor Polar permite visualizar parâmetros ambientais, como a altitude e a pressão barométrica, direcções e indicadores do seu desempenho pessoal. Indica também o nível de esforço e a intensidade fisiológica durante a sua actividade. Não se destina nem está implícita nenhuma outra utilização. **O Computador Outdoor Polar não deve ser utilizado para calcular parâmetros meteorológicos que exijam rigor profissional ou industrial.** Além disso, não deve utilizá-lo para efectuar leituras se estiver a praticar actividades aéreas ou subaquáticas.

Minimizar Eventuais Riscos durante Actividades Físicas ao Ar Livre

A actividade física inclui sempre algum risco. Antes de iniciar uma actividade regular ao ar livre, recomendamos que responda às seguintes perguntas sobre o seu estado de saúde. Se responder afirmativamente a alguma destas perguntas, recomendamos que, consulte um médico antes de iniciar qualquer actividade.

- Durante os últimos 5 anos não praticou exercício?
- Tem hipertensão ou colesterol elevado?
- Tem sintomas de alguma doença?
- Está a tomar algum medicamento para a tensão ou para o coração?
- Tem ou teve problemas respiratórios?
- Está a recuperar de doença grave ou de tratamento médico?
- Tem um pacemaker ou outro dispositivo electrónico implantado?
- Fuma?
- Está grávida?

Para além da intensidade da actividade, do desempenho do coração, da tensão arterial, da sua condição física, da asma, dos problemas respiratórios, etc., a medicação, algumas bebidas energéticas, o álcool e a nicotina, também podem afectar a sua frequência cardíaca.

É importante estar atento às reacções do seu organismo durante a actividade física. Se sentir alguma dor inesperada ou fadiga excessiva durante a actividade deve parar ou continuar com menos intensidade.

Aviso para pessoas com pacemakers, desfibriladores ou outros dispositivos electrónicos implantados. Os indivíduos com pacemaker que utilizem a função de controlo da frequência cardíaca do Computador Outdoor, fazem-no por sua conta e risco. Antes de qualquer utilização, recomendamos sempre a realização de uma prova de esforço sob supervisão médica. Esta prova destina-se a garantir a segurança e fiabilidade da utilização simultânea do pacemaker e do Computador Outdoor Polar.

Se tem alergia cutânea a alguma substância ou se suspeita de uma reacção alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada na página 103. Para evitar qualquer risco de reacção cutânea provocada pelo transmissor, use-o por cima da roupa. Não se esqueça de humedecer bem a roupa sob os eléctrodos, para garantir o seu adequado funcionamento.

7. PERGUNTAS MAIS FREQUENTESASKED QUESTIONS

O que devo fazer se...

...não conseguir transferir dados da unidade de pulso para o PC?
Verifique se:

- a unidade de pulso está no modo Connect.
- a unidade de pulso está na posição correcta em relação à janela de infravermelhos ou ao dispositivo externo.
- não existe demasiada luz onde se encontra. Esta situação acontece, com frequência, perto de janelas ou de superfícies reflectoras.
- não existem obstáculos entre as janelas de infravermelhos da interface e a unidade de pulso. Para obter mais informações sobre a transferência de dados para um PC, consulte o manual do utilizador do Kit de Ferramentas fornecido em separado.

...não acontecer nada quando carrego nos botões?
Se não houver reacção a nenhum botão, reinicialize a unidade de pulso. A reinicialização limpa apenas a data e as horas dos alarmes diários, mantendo os ficheiros gravados e o registo automático. Os valores de calibração do altímetro e do barómetro assumem os valores predefinidos (pressão padrão ao nível do mar 013 hPa/29,90 inHg). Para reiniciar, prima simultaneamente todos os botões excepto o botão **Light,** até o visor ficar preenchido com números e texto. Para voltar a acertar a data e a hora, consulte a página 10.

Nota: *Se não premir nenhum botão depois de reiniciar a unidade de pulso, passado um minuto esta entra no modo principal Time.*

...a frequência cardíaca for irregular ou extremamente elevada?
É possível que tenha entrado no raio de alcance de sinais electromagnéticos fortes, que podem provocar leituras irregulares. Isso pode acontecer perto de linhas de alta tensão, semáforos, linhas de comboios movidos a electricidade e de eléctricos, teleféricos para esquiadores, motores de automóveis, computadores de bicicleta, alguns aparelhos de exercício motorizados (ex. equipamentos de fitness) ou telemóveis. Verifique a área onde se encontra e afaste-se da origem das interferências.

...a leitura da altitude mudar, apesar de me encontrar à mesma altitude?
A leitura da altitude baseia-se na pressão barométrica. As alterações da altitude ou das condições meteorológicas provocam alterações de pressão. Por exemplo, se se mantiver à mesma altitude mas ocorrerem alterações meteorológicas ou de pressão, o altímetro interpreta a alteração da pressão como uma alteração da altitude.

...as leituras da pressão barométrica estiverem incorrectas?
Se o barómetro for exposto a interferências externas, como ventos fortes ou aparelhos de ar condicionado, poderá exibir leituras incorrectas da pressão barométrica. Também é muito importante que se mantenha à mesma altitude quando utilizar o barómetro. Se as leituras se mantiverem incorrectas, os canais de medição da pressão podem estar sujos. Neste caso, leve o Computador Outdoor a um Centro de Assistência Técnica Polar.

...não conseguir calibrar a bússola ou se a calibração da bússola não for bem sucedida?
Proceda do seguinte modo:

- verifique se está perto de uma fonte magnética forte.
- rode 360°, mesmo que os indicadores não sejam exibidos durante a calibração.
- não incline a bússola, mantenha-a na horizontal durante a calibração.
- não deixe espaços vazios entre os indicadore . Se ainda existirem espaços em branco depois de rodar 360°, mantenha a unidade de pulso totalmente parada até ser exibida a indicação Turn AGAIN (Rodar novamente). Volte a rodar 360° para completar a calibração.

8. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Unidade de pulso A unidade de pulso é um produto laser da Classe 1.
Duração da pilha: Média de 1 ano, em utilização normal
Tipo de pilha: CR 2032
Selo da pilha: Circular 21,50 x 0,60
Temperatura de funcionamento: -20 °C a +60 °C / -4 °F a 140 °F
Temperatura de armazenamento: -40 °C a +70 °C / -40 °F a 158 °F
Resistente à água: até 100 m / 330 pés
Material do bracelete: Poliuretano
Material da tampa posterior e da fivela do bracelete do AXN700: Aço inoxidável conforme à Directiva 94/27/EU e suas alterações 1999/C 205/05, sobre a libertação de níquel a partir de produtos destinados a entrar em contacto directo e prolongado com a pele.

Relógio
Precisão: superior a ± 0,5 segundos / dia a uma temperatura de 25 °C / 77 °F

Monitor da Frequência Cardíaca
Precisão: ± 1% ou 1 bpm, consoante o maior, em condições de estabilidade.
Intervalo da medição da frequência cardíaca: 15-240

Altímetro
A unidade de pulso Polar calcula a altitude através da altitude média padrão a pressões atmosféricas definidas, de acordo com a ISO 2533.
Intervalo de visualização: -550 m a +9000 m / -1800 pés a + 29500 pés
Resolução: 1 m / 5 pés

Resolução da altitude de **Ascensão/Descida:** 5 m / 20 pés
Resolução da velocidade vertical: 1 m por min ou 50 m por hora
5 pés por min ou 200 pés por hora
Compensado em função da temperatura

Barómetro
Intervalo de visualização: Pressão actual ao nível do mar 800 hPa a 1100 hPa / 23,60 inHg a 32,50 inHg
Pressão absoluta 300 hPa a 1100 hPa / 8,85 inHg a 32,50 inHg
Resolução: 1 hPa / 0,05 inHg

Termómetro
Intervalo de visualização: -20 °C a +60 °C / -4 °F a 140 °F
Resolução: 1 °C / 1 °F

Bússola
Resolução: 1 grau

Transmissor
Duração da pilha: Média de 2 anos (1h/dia, 7 dias/semana)
Tipo de pilha: CR 2025
Selo da pilha: Circular 20,0 x 1,0
Temperatura de funcionamento: -10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Temperatura de armazenamento: -40 °C a +70 °C / -40 °F a +158 °F
Resistente à água: até 30 m / 100 pés
Material do cinto elástico: Poliuretano, poliéster, poliamida, nylon e elastano.

Valores Limites das Informações gravadas em Ficheiros de Acção
Máximo de 100 Ficheiros de Acção
Tempo máximo de acção gravado num ficheiro de acção:
99 h 59 min 59 s

9. GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR

- Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. em nome dos clientes que adquiriram este produto nos EUA ou Canadá. Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Oy em nome dos clientes que adquiriram este produto noutros países.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garante ao consumidor/comprador original deste dispositivo, que este produto se encontra livre de defeitos de material e de mão de obra, por um período de dois anos a contar da data de aquisição.
- **Agradecemos que guarde o seu recibo ou o Cartão de Garantia Internacional, que constitui prova de compra!**
- A garantia não cobre a pilha, danos devidos a uso inadequado ou abusivo, acidentes, incumprimento das precauções, manutenção inadequada, uso comercial, caixas rachadas ou destruídas e a tira elástica.
- A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto. Durante o período de garantia o produto será reparado ou substituído, num Centro de Assistência Técnica, sem quaisquer encargos.
- Esta garantia não afecta os direitos estatutários do consumidor, consagradas nas leis nacionais ou estaduais em vigor, ou os direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respectivo contrato de venda/compra.

CE 0537 Esta marcação CE indica a conformidade do produto com a Directiva 93/42/EEC. A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2000.

Copyright © 2004 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlândia. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser utilizada ou reproduzida, seja de que forma for e por que meio for, sem o consentimento prévio por escrito da Polar Electro Oy. Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ™, são marcas comerciais da Polar Electro Oy. Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ®, são marcas registadas da Polar Electro Oy.

10. TERMO DE RESPONSABILIDADE DA POLAR

- O conteúdo deste manual destina-se apenas para fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento permanente do fabricante, os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não faz quaisquer representações nem fornece garantias em relação a este manual, ou em relação aos produtos aqui descritos.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de, ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.
  Este produto está protegido por uma ou várias das seguintes patentes: US 6277080, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US 5486818, US 4625733, US 5611346. Outras patentes pendentes.

Fabrigado por:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

POLAR®

11. ÍNDICE REMISSIVO

Alarme da zona-alvo 28, 35, 87
Alarme de altitude 40
Alarme de diminuição da pressão barométrica 24
Alarme ligado/desligado 60
Apagar um ficheiro 51
Ascensão/Velocidade de ascensão 20, 36, 70, 75
Bloqueio de botões 9
Calibrar a altitude 41
Calibrar a bússola 49, 102
Calibrar o barómetro 44
Consumo de energia 20, 29, 82
Contador de declives 36, 69, 75
Cronómetro 94
Definição das unidades 89
Definir a data 10, 63
Definições da velocidade vertical 89, 90
Definir a declinação 73
Definir dados do utilizador 82
Definir um azimute 47
Descida/Velocidade de descida 20, 36, 70, 75
Ficheiro de acção 32, 67
Frequência cardíaca 18, 27, 30, 36
Função HeartTouch 14
Gráfico da altitude 19, 38
Gráfico da frequência cardíaca 33
Gráfico do barómetro 23
Gravar uma acção **REC** 27, 32
Hora em dois fusos horários 17, 61
HR_{rest} Test 56
HR_{sit} 86
Indicação de pilha fraca 93, 99
Lembretes 63
Limites da frequência cardíaca 35, 87
Luz de retroiluminação 9
Marcadores 72
Medir a frequência cardíaca 30
Modo 12h / 24h 10, 17, 61
OwnIndex 54
Pressão barométrica absoluta 24
Recuperar informações da actividade 67
Registo automático 37, 65
Reiniciar a unidade de pulso 102
Ritmo cardíaco em repouso 58
Snooze 61
Som ligado/desligado 34, 93
Substituição da pilha 98
Temperatura 25
Tempo da memória 28, 79
Temporizador da contagem decrescente 95
Teste de fitness 52, 82
Transferir dados para o computador 59, 102
Transmissor 30, 98
Valores totais de um período 74
Visualizar ficheiros 35
Voltar ao visor Time 9